

Оглавление

[Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» 3](#_Toc107495581)

1.1.[Пояснительная записка 3](#_Toc107495582)

 Направленность…………………………………………………………………………………………………...3

 Уровень сложности программы…………………………………………………………………………………3

Нормативно-правовое обеспечение…………………………………………………………………….............3

Актуальность программы……………………………………………………………………………………….5

Отличительные особенности программы………………………………………………………………………6

Адресат программы……………………………………………………………………………………………...6

Объем и срок освоения программы………………………………………………………………………….…6

Формы обучения…………………………………………………………………………………………………7

Режим занятий……………………………………………………………………………………………………7

 [1.2.Цель и задачи программы 8](#_Toc107495583)

1.3.[Содержание программы 10](#_Toc107495584)

[Учебно-тематический план](#_Toc107495585) [этапа начальной подготовки первого года обучения 10](#_Toc107495586)

 Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки первого года обучения………...11

[Учебно-тематический план](#_Toc107495587) [этапа начальной подготовки второго года обучения 23](#_Toc107495588)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки второго года обучения………….24

[Учебно-тематический план](#_Toc107495589) [этапа начальной подготовки третьего года обучения 28](#_Toc107495590)

Содержание учебно-тематического плана этапа начальной подготовки третьего года обучения………...29

[Учебно-тематический план](#_Toc107495591) [учебно-тренировочного этапа первого года обучения 33](#_Toc107495592)

 Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочного этапа первого года обучения………..34

[Учебно-тематический план](#_Toc107495593) [учебно-тренировочного этапа второго года обучения 40](#_Toc107495594)

Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочного этапа второго года обучения………...40

[Учебно-тематический план](#_Toc107495595) [учебно-тренировочного этапа третьего года обучения 47](#_Toc107495596)

Содержание учебно-тематического плана учебно-тренировочного этапа третьего года обучения………..48

1.4.[Планируемые результаты 56](#_Toc107495597)

Раздел №2 [**«Комплекс организационно-педагогических условий»** 58](#_Toc107495598)

2.1.[Календарный учебный график 58](#_Toc107495599)

2.2.[Условия реализации программы 59](#_Toc107495600)

2.3.[Формы аттестации 60](#_Toc107495601)

2.4.[Оценочные материалы 61](#_Toc107495602)

2.5.[Методические материалы 80](#_Toc107495603)

2.6.[План воспитательной работы 83](#_Toc107495604)

[Список литературы 87](#_Toc107495605)

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

**Уровень сложности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) является разно уровневой, включает в себя: ***базовый и продвинутый уровни***, которые предполагают формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса и устойчивой мотивации к занятиям спортивной борьбой.

**Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:**

- Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022 г.);

- [Указа](https://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-21072020-n-474-o-natsionalnykh/#100009) Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642) с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

-Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022); - Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г № 996-р);

-Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

-Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

-Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 29.07.2021г. № МН-7/5979 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» изменения от 05.10.2022г. № 108-ОЗ;

- Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области, (утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

- Приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1091 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба"

- Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

**Актуальность программы**

В настоящее время греко-римская борьба - один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокий уровень физической подготовки, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Разработка общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» продиктована запросом родителей и детей, возрастающим интересом населения к различным видам единоборств, одним из которых, является греко-римская борьба.

**Отличительные особенности программы**

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки борцов высокого профессионального уровня.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса в области общей физической культуры, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки борцов высокой квалификации.

Данная программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по Программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

**Адресат программы**

К занятиям спортивной борьбой (дисциплина: греко-римская борьба) допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 10 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

**Объем и срок освоения программы**

Этапы подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба) распределены на основании федерального стандарта, по продолжительности составляют 6 лет.

 Продолжительность одного учебного года составляет:

Базовый уровень - 36 недель;

Продвинутый уровень - 46 недель.

Общий объем программы: 2796 часов.

1 год - 216 часов; 2 - 324 часа; 3 год - 324 часа; 4 год - 552 часа; 5 год - 644 часа; 6 год - 736 часов.

**Формы обучения -** групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

 Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов сдачи контрольных нормативов.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;

-показательные выступления;

участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивные праздники, эстафеты, игры, конкурсы и др.).

**Режим занятий -** 1 год - 3 раза в неделю по 2 часа;

2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа;

4 год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа;

5 год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 2 часа;

6 год обучения – 5 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 1 час.

 Продолжительность одного занятия - 45 минут, с 10-минутным перерывом.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 6-летнего обучения.

1.2.Цель и задачи программы

**Цель:** формирование физической культуры личности обучающихся в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

***Обучающие***- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивной борьбе различного уровня в соответствующей весовой и возрастной группе.

На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширить двигательный опыт за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладеть современными системами физических упражнений.

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

***Развивающие***- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности. Поэтому важно приобщить их к здоровому образу жизни; развить стремление к активному и содержательному проведению свободного времени; развить умение творчески подходить к решению возникающих проблем во время занятий, соревнований – это поможет обучающимся в жизненном самоутверждении и самоопределении; сформировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

**Базовый уровень** освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» соответствует первому - третьему году обучения.

**Цель базового уровня:** развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях спортивной борьбой.

**Задачи базового уровня:**

* воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
* воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
* научить технике спортивной борьбы;
* изучить терминологию специальной физической подготовки спортивной борьбы;
* развивать специальные физические качества обучающихся, необходимые в спортивной борьбе;
* готовить обучающихся к соревновательной деятельности по спортивной борьбе.

**Продвинутый** **уровень** соответствует четвертому-шестому году реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)»

**Цель продвинутого уровня:**

Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в соревновательной деятельности по спортивной борьбе.

**Задачи продвинутого уровня:**

* научить основам планирования и самоанализа спортивной тренировки;
* совершенствовать специальную физическую подготовку;
* научить технико-тактическим действиям в спортивной борьбе;
* воспитывать морально-волевые качества обучающихся;
* реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

1.3.Содержание программы

**Учебно-тематический план дополнительной**

**общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)**

Учебно-тематический план

этапа начальной подготовки первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
|  | **Теоретическая подготовка** | **10** | - | **10** | **тестирование, опрос** |
|  | **Общая физическая подготовка** | - | **95** | **95** | **контрольные нормативы** |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **36** | **36** | **контрольные нормативы** |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **54** | **54** | **контрольные нормативы** |
| **5.** | **Медико-восстановительные мероприятия.** |  | **6** | **6** | **наблюдение** |
| **6.** | **Приёмные и переводные испытания;**  | - | **6** | **6** | **сдача контрольных нормативов** |
| **7.** | **Инструкторская, судейская** **практика** |  | **2** | **2** | **судейство учебных схваток в процессе учебных занятий, наблюдение** |
| **8.** | **Психологическая подготовка и** **диагностика.** | **1** | **2** | **3** | **тестирование** |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** | - | **4** | **4** | **участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение** |
| **Итого:** | **11** | **205** | **216** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки первого года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой.* Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов: перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения.

Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма спортсмена.

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

**Формы контроля:** тестирование, опрос.

**2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчет, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды - шагом, бегом, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким поднимание бедра, с захлёстыванием голени.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

Переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

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

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне. Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

1. **Специальная физическая подготовка**

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 на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание нас мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; передвижения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении 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; перекаты 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); кувырком 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 с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднятие 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.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**4.Технико-тактическая подготовка**

**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 в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноимённого 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 ногу к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприёмы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечья на плече (на шее)

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковёр;

б) упираясь свободной рукой в ковёр, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприёмы:

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, упираясь свободной рукой в ковёр, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

**Приёмы борьбы в стойке**

**Переводы рывком**

Перевод рывком за руку:

Защиты:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприёмы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

Подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприёмы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком 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 разноимённую руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприёмы:

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 (вертушки)**

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:

а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

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

Контрприемы:

а) перевод рывком 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.

Броски подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться 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.

**Броски поворотом (мельницей)**

Броски поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком 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 рывком 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 рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Основные положения в борьбе:

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

- Партер: высокий, низкий, положение, лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

Элементы маневрирования. В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание, лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

Для групп начальной подготовки первого года обучения простейшие формы борьбы.

 Стойка:

1. Передвижение по ковру в высокой, средней, низкой стойке.
2. Стоять плечом к плечу- за спину забежать.
3. Выключение рук снизу (обоюдно) - в замок соединить руки.
4. Освобождение от захвата рук.
5. Выталкивание обоюдно за круг.
6. Захватить со стороны спины - освободиться и зайти за спину.
7. Захватить руку двумя руками - освободиться.
8. Захват обоюдно в крест, (захват не распускать) за круг вытолкнуть.

 Партер:

1. Первый стоит в партере - второй за спину забегает (руки на плечи).
2. Обоюдно сидят спиной друг к другу - за спину забежать.
3. Обоюдно стоят на коленях - за спину забежать.
4. Первый лежит на спине - перевернуть на живот.
5. Первый прижимает к ковру мяч набивной - забежать за спину.
6. Обоюдно плечом к плечу (за локти взять) забежать за спину.
7. Обоюдно за шею сверху руками и за запястье - за спину забежать.
8. Первый в партере, второй за спиной руки положил на спину – выйти

наверх. Примечание: Для борцов маленьких весов и больших весов отдельные нормативы могут быть снижены.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**5 .Медико-восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

К занятиям спортом обучающиеся допускаются только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

 **Формы контроля:** наблюдение.

1. **Приемные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

1. **Инструкторская и судейская практика.** Судейство учебных (тренировочных) схваток в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Психологическая подготовка и диагностика**

Основное срдержание психологической подготовки борцов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям борьбой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** тестирование, диагностика, наблюдение.

**9. Соревновательная подготовка.** Участие в соревнованиях школьного уровня.

Учебно-тематический план

этапа начальной подготовки второго года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.**  | **Теоретическая подготовка** | **14** | - | **14** | **тестирование, опрос** |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | - | **110** | **110** | **контрольные нормативы** |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **82** | **82** | **контрольные нормативы** |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **83** | **83** | **контрольные нормативы** |
| **5.** | **Медико-восстановительные мероприятия.** |  | **9** | **9** | **наблюдение** |
| **6.** | **Приёмные и переводные испытания;**  | - | **6** | **6** | **сдача контрольных нормативов** |
| **7.** | **Инструкторская, судейская** **практика** |  | **4** | **4** | **судейство учебных схваток в процессе учебных занятий, наблюдение** |
| **8.** | **Психологическая подготовка и** **диагностика.** | **-** | **8** | **8** | **тестирование** |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** | - | **8** | **8** | **участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение** |
| **Итого:** | **14**  | **310** | **324** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки второго года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт в Российской Федерации.* Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо).

*Гигиена, закаливание, питание и режим борца.* Общее понятие об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

**Форма контроля:** тестирование, опрос.

**2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).Прыжки в длину с места, с разбега.

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**3. Специальная физическая подготовка**

**Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения, в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

 **Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

**Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**4. Технико-тактическая подготовка**

Стойка:

1. Перевод захватом плеча и шеи сверху.
2. Перевод захватом руки под плечо и бедра.
3. Мельница захватом одноименной руки.
4. Бросок через спину захватом руки и шеи.
5. Перевод рывком за руку.
6. Перевод нырком.
7. Защита: от броска через спину захватом руки и шеи.

Партер:

1. Переворот рычагом.
2. Переворот захватом рук сбоку.
3. Защита: выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**5 .Медико-восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

К занятиям спортом обучающиеся допускаются только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

 **Формы контроля:** наблюдение.

**6. Приемные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**7. Инструкторская и судейская практика.** Судейство учебных (тренировочных) схваток в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

**8. Психологическая подготовка и диагностика**

Основное срдержание психологической подготовки борцов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям борьбой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** тестирование, диагностика, наблюдение.

**9.Соревновательная подготовка.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных).

Учебно-тематический план

этапа начальной подготовки третьего года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.**  | **Теоретическая подготовка** | **14** | - | **14** | **тестирование, опрос** |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | - | **89** | **89** | **контрольные нормативы** |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **97** | **97** | **контрольные нормативы** |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **83** | **83** | **контрольные нормативы** |
| **5.** | **Медико-восстановительные мероприятия.** |  | **9** | **9** | **наблюдение** |
| **6.** | **Приёмные и переводные испытания;**  | - | **6** | **6** | **сдача контрольных нормативов** |
| **7.** | **Инструкторская, судейская** **практика** |  | **4** | **4** | **судейство учебных схваток в процессе учебных занятий, наблюдение** |
| **8.** | **Психологическая подготовка и** **диагностика.** | **-** | **8** | **8** | **тестирование** |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** | - | **14** | **14** | **участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение** |
| **Итого:** | **14**  | **310** | **324** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки третьего года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

*Основы методики обучения и тренировки борца.* Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

*Планирование и контроль тренировки борца.* Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Составление перспективного индивидуального плана обучения в ДЮСШ.

**Форма контроля:** тестирование, опрос.

**2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**3. Специальная физическая подготовка**

 **Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения, в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

 **Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

**Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**4. Технико-тактическая подготовка**

1. Приемы с захватом руки изнутри
2. Приемы с захватом руки из под плеча
3. Захват «Петля»
4. Захват «Крест»
5. Бросок «Мельница»
6. Бросок «Посадка»
7. Приемы с захватом двумя руками изнутри
8. Приемы с захватом двумя руками снаружи
9. «Ключ»
10. Бросок «Задний пояс»
11. Бросок «Обратный пояс»
12. Самоподготовка

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**5 .Медико-восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

К занятиям спортом обучающиеся допускаются только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

 **Формы контроля:** наблюдение.

1. **Приемные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

1. **Инструкторская и судейская практика.** Судейство учебных (тренировочных) схваток в процессе учебных занятий.

**Форма контроля:** наблюдение.

1. **Психологическая подготовка и диагностика**

Основное срдержание психологической подготовки борцов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям борьбой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** тестирование, диагностика, наблюдение.

1. **Соревновательная подготовка.** Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных).

Учебно-тематический план

учебно-тренировочного этапа первого года обучения

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **16** | - | **16** | **тестирование, опрос** |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | - | **146** | **146** | **контрольные нормативы** |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **127** | **127** | **контрольные нормативы** |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **153** | **153** | **контрольные нормативы** |
| **5.** | **Медико-восстановительные мероприятия.** |  | **46** | **46** | **наблюдение** |
| **6.** | **Приёмные и переводные испытания;**  | - | **14** | **14** | **сдача контрольных нормативов** |
| **7.** | **Инструкторская, судейская** **практика** |  | **6** | **6** | **судейство учебных схваток в процессе учебных занятий, наблюдение** |
| **8.** | **Психологическая подготовка и** **диагностика.** | **-** | **20** | **20** | **тестирование** |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** | - | **24** | **24** | **участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение** |
| **Итого:** | **16** | **536** | **552** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебно-тренировочного этапа первого года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт в Российской Федерации.* Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе. *Спортивная борьба в Российской Федерации.* Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. *Влияние занятий спортивной борьбой на строение и функции организма спортсмена.* Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий спортивной борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях спортивной борьбой. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца.* Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.

**Форма контроля:** тестирование, опрос.

1. **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями) Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

1. **Специальная физическая подготовка**

**Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

 **Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

 **Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

1. **Технико-тактическая подготовка**

1. Приемы с захватом руки изнутри;

2. Приемы с захватом руки из-под плеча;

3. Захват «Петля»;

4. Захват «Крест»;

5. Бросок «Мельница»;

6. Бросок «Посадка»;

7. Приемы с захватом двумя руками изнутри;

8. Приемы с захватом одной рукой снаружи;

9. «Ключ»;

10. Бросок «Задний пояс»;

11. Бросок «Обратный пояс»;

12. Самоподготовка.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**5 .Медико-восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

К занятиям спортом обучающиеся допускаются только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

 **Формы контроля:** наблюдение.

**6. Приемные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**7. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы ход соревнования; протоколы результатов охватки; судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

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

**Форма контроля:** наблюдение.

**8.Психологическая подготовка и диагностика**

Основное срдержание психологической подготовки борцов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям борьбой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** тестирование, диагностика, наблюдение.

**9.Соревновательная подготовка.** Обучающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковёр» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать 1 раз в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2 - 4. Продолжительность схваток в год 14 - 20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой

Учебно-тематический план

учебно-тренировочного этапа второго года обучения

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **16** | - | **16** | **тестирование, опрос** |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | - | **156** | **156** | **контрольные нормативы** |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **167** | **167** | **контрольные нормативы** |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **163** | **163** | **контрольные нормативы** |
| **5.** | **Медико-восстановительные мероприятия.** |  | **56** | **56** | **наблюдение** |
| **6.** | **Приёмные и переводные испытания;**  | - | **20** | **20** | **сдача контрольных нормативов** |
| **7.** | **Инструкторская, судейская** **практика** |  | **8** | **8** | **судейство учебных схваток в процессе учебных занятий, наблюдение** |
| **8.** | **Психологическая подготовка и** **диагностика.** | **-** | **24** | **24** | **тестирование** |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** | - | **34** | **34** | **участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение** |
| **Итого:** | **16** | **628** | **644** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебно-тренировочного этапа второго года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой.* Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе.

Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки,, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давление кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Первая помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

*Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.* Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки,, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давление кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Первая помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентиро благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

**Форма контроля:** тестирование, опрос.

**2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения.

Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**3. Специальная физическая подготовка**

**Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения, в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

**Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

**Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**4. Технико-тактическая подготовка**

Освоение и совершенствование захватов. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

1. Приемы с захватом руки изнутри;

2. Приемы с захватом руки из-под плеча;

3. Захват «Петля»;

4. Захват «Крест»;

5. Бросок «Мельница»;

6. Бросок «Посадка»;

7. Приемы с захватом двумя руками изнутри;

8. Приемы с захватом одной рукой снаружи;

9. «Ключ»;

10. Бросок «Задний пояс»;

11. Бросок «Обратный пояс»;

12. Самоподготовка.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**5 .Медико-восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

К занятиям спортом обучающиеся допускаются только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

 **Формы контроля:** наблюдение.

**6. Приемные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**7. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы ход соревнования; протоколы результатов охватки; судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

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

**Форма контроля:** наблюдение.

**8.Психологическая подготовка и диагностика**

Основное срдержание психологической подготовки борцов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям борьбой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** тестирование, диагностика, наблюдение.

**9.Соревновательная подготовка.** Обучающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковёр» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать 1 раз в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2 - 4. Продолжительность схваток в год 14 - 20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

Учебно-тематический план

учебно-тренировочного этапа третьего года обучения

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **16** | - | **16** | **тестирование, опрос** |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | - | **166** | **166** | **контрольные нормативы** |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | - | **207** | **207** | **контрольные нормативы** |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** | - | **173** | **173** | **контрольные нормативы** |
| **5.** | **Медико-восстановительные мероприятия.** |  | **66** | **66** | **наблюдение** |
| **6.** | **Приёмные и переводные испытания;**  | - | **26** | **26** | **сдача контрольных нормативов** |
| **7.** | **Инструкторская, судейская** **практика** |  | **10** | **10** | **судейство учебных схваток в процессе учебных занятий, наблюдение** |
| **8.** | **Психологическая подготовка и** **диагностика.** | **-** | **28** | **28** | **тестирование** |
| **9.** | **Соревновательная подготовка** | - | **44** | **44** | **участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение** |
| **Итого:** | **16** | **720** | **736** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебно-тренировочного этапа третьего года обучения**

**1.Теоретическая подготовка**

*Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой.* Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки,, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давление кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Первая помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

*Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.* Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки,, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давление кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Первая помощь при повреждениях мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

*Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в спортивной борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

*Основы методики обучения и тренировки борца.* Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

*Моральная и психологическая подготовка борца.* Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

 *Физическая подготовка борца.* Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей специальной подготовленности борца.

*Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе.* Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов. *Планирование и контроль тренировки борца*

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки. Определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

*Правила соревнований по спортивной борьбе.* Анализ тенденции судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

*Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой.* Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения им крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

*Просмотр и анализ соревнований.* Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

*Установки перед соревнованием.* Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

**Форма контроля:** тестирование, опрос.

**2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени).

Прыжки в длину (с места, с разбега).

Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями)

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**3. Специальная физическая подготовка**

 **Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»).

**Специальные игровые комплексы.**

Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания.

**Упражнения на мосту.**

Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**4. Технико-тактическая подготовка**

Освоение и совершенствование захватов, элементы техники борьбы в стойке и партере. Изучаются и совершенствуются как структурно–имитационные, так и эпизодически - соревновательные упражнения (последние преобладают).

1. Приемы с захватом руки изнутри;

2. Приемы с захватом руки из-под плеча;

3. Захват «Петля»;

4. Захват «Крест»;

5. Бросок «Мельница»;

6. Бросок «Посадка»;

7. Приемы с захватом двумя руками изнутри;

8. Приемы с захватом одной рукой снаружи;

9. «Ключ»;

10. Бросок «Задний пояс»;

11. Бросок «Обратный пояс»;

12. Самоподготовка.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**5 .Медико-восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия.

*Педагогические средства восстановления:*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

К занятиям спортом обучающиеся допускаются только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

 **Формы контроля:** наблюдение.

**6. Приемные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

**Форма контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**7. Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы ход соревнования; протоколы результатов охватки; судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

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

**Форма контроля:** наблюдение.

**8.Психологическая подготовка и диагностика**

Основное срдержание психологической подготовки борцов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям борьбой;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

**Форма контроля:** тестирование, диагностика, наблюдение.

**9.Соревновательная подготовка.** Обучающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города среди ДЮСШ) и в 2-х внутришкольных (первенство ДЮСШ). Количество соревнований типа «открытый ковёр» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать 1 раз в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2 - 4. Продолжительность схваток в год 14 - 20.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

1.4.Планируемые результаты

В результате освоения программного материала ***базового уровня*** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» обучающиеся должны:

- сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

- уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера

- соблюдать режим дня

- применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

В результате освоения программного материала ***продвинутого уровня*** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» обучающиеся должны:

- сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

- выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*-* иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов.

- составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником.

- проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях – силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

- проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

- создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

- использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

- использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

- создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

- использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

- отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

*-* управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

- Получить квалификационную категорию «Юный спортивный судья».

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов**:

Базовый уровень - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая;

Продвинутый уровень - учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36-46 недель, в зависимости от уровня сложности программы

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебныхчасов  | Количество учебныхдней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1 год |  216  |  108 |  36 | 3 раза в неделю по 2акад.часа |
| 2 год |  324 |  108 |  36 | 3 раза в неделю по 3акад. часа |
| 3 год |  324 |  108 |  36 | 3 раза в неделю по 3акад. часа |
| 4 год |  552 |  184  |  46 | 4 раза в неделю по 3акад. часа |
| 5 год |  644 |  161 |  46 | 4 раза в неделю по 3 акад. часа и 1 раз в неделю 2 акад. часа |
| 6 год |  736 |  184 |  46 | 5 раз в неделю по 3акад. часа 1 раз неделю 1 акад. час |

2.2.Условия реализации программы

***1. Материально-техническое обеспечение***

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: зал, площадью не менее 144 м2; борцовский ковер толщиной 50 мм, окаймленный по всему периметру деревянными брусками высотой 30 мм.; высота стен - не менее 5 м, наличие приборов для искусственной вентиляции и фармацевтических средств для обработки покрывала ковра.

***2. Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки***

1. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные);
2. Гимнастические снаряды (брусья, перекладина, канат, скакалки, гимнастические лавки и шведские стенки);
3. Тренажеры, штанги большого и малого веса, гантели, гири;
4. Тренировочный мешок-чучело;
5. Скакалки.

***3. Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники соревнований, тактическая доска.

***4. Кадровое обеспечение:*** для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» работают педагоги с высшим специальным образованием.

2.3.Формы аттестации

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- результаты контрольных нормативов;

- результаты участия в соревнованиях.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид контроля** | **Сроки** | **Какие знания, умения и навыки контролируются** | **Форма подведения итогов** |
| **Этап начальной подготовки (1-3 год обучения)** |
| 1 | Входящий | сентябрь | Уровень физической подготовленности обучающихся на начало учебного года | Сдача нормативов |
| 2 | Текущий | январь | Уровень теоретической подготовленности | Тестирование, беседа |
| 3 | Текущий | апрель  | Уровень теоретической подготовленности | Тестирование, викторина |
| 4 | Итоговый | май | Уровень физической подготовленности обучающихся на конец учебного года | Сдача нормативов, беседа |
| **Учебно-тренировочный этап (4-6 год обучения)** |
| 1 | Входящий | сентябрь | Уровень физической подготовленности обучающихся на начало учебного года,Проверка начальных знаний по греко-римской борьбе | Сдача нормативов, беседа |
| 2 | Текущий | январь | Уровень теоретической подготовленности | Тестирование, беседа |
| 3 | Текущий | апрель  | Уровень теоретической подготовленности;Проверка освоения выполнения техники и тактики специальных упражнений по борьбе | Тестирование, викторина,соревнования |
| 4 | Итоговый | май | Уровень физической подготовленности обучающихся на конец учебного года | Сдача нормативов, беседа |

2.4.Оценочные материалы

 Оценочные процедуры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно - переводными нормативами.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

**первого года обучения (10 лет)**

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и** **единицы измерения** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30м (с) | выше 6,8 | 6,8 | 6,7 | 5,7 | 5,1 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (с) | выше 10,2 | 10,2 | 9,9 | 9,3 | 8,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | ниже 120 | 120 | 130 | 150 | 175 |
| 4 | 6-минутный бег (м) | менее 800 | 800 | 850 | 1000 | 1200 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя (см) | менее 1 | 1 | 3 | 5 | 7,5 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз) | 0 | 1 | 3 | 4 | 5 |

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

**2-3 годов обучения (11-12 лет) Весовые категории: 29-47 кг**

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |  |
| **29-47 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Вис на согнутых (угол до 90) руках | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 6. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7. | Сгибание туловища лёжа на спине (кол.раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 | Лазанье по канату 4м без помощи ног (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 12 | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 13 | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
| 14 | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |
| 15 | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17 | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 18 | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 19 | Бег на 400 м (мин, с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 |
| 20 | Бег на 800 м (м, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 |
| 21 | Бег на 1500 м (м, с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 |
| 22 | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 |
| 23 | 10 кувырков вперёд (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24 | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 | 13,6 |
| 25 | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26 | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 – влево, 10 – вправо (с),15 - влево, 15 – вправо (с) | 20,048,0 | 19,046,0 | 18,044,0 | 17,042,0 | 16,040,0 |
| 27 | Перевороты на мосту:10 раз (с),15 раз (с) | 35,0 | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 |
| 28 | 10 бросков манекена подворотом (с) | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 |
| 29 | Броски манекена подворотом за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30 | Тест «4мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, максимальное количество бросков за 20 с (после 2- серии - отдых 1 мин); (кол. Бросков за 20 с) | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

**2-3 годов обучения (11-12 лет) Весовые категории: 53-66 кг**

*Таблица № 11*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **53-66 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Вис на согнутых (угол до 90) руках | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 6. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. | Сгибание туловища лёжа на спине (кол.раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 19. | Бег на 400 м (мин, с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 |
| 20. | Бег на 800 м (м, с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 |
| 21. | Бег на 1500 м (м, с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 |
| 22. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 |
| 23. | 10 кувырков вперёд (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24. | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 18,8 | 17,6 | 16,4 | 15,2 | 14,0 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 – влево, 10 – вправо (с),15 - влево, 15 – вправо (с) | 20,054,0 | 19,052,0 | 18,050,0 | 17,048,0 | 16,046,0 |
| 27. | Перевороты на мосту:10 раз (с),15 раз (с) | 39,0 | 37,0 | 35,0 | 33,0 | 31,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 |
| 29. | Броски манекена подворотом за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. | Тест «4мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, максимальное количество бросков за 20 с (после 2- серии - отдых 1 мин); (кол. Бросков за 20 с). | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

**2-3 годов обучения (11-12 лет) Весовые категории: свыше 73 кг**

*Таблица № 12*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **свыше 73 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Вис на согнутых (угол до 90) руках | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 6. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Сгибание туловища лёжа на спине (кол.раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 19. | Бег на 400 м (мин, с) | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
| 20. | Бег на 800 м (м, с) | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 21. | Бег на 1500 м (м, с) | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 22. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| 23. | 10 кувырков вперёд (с) | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 24. | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 19,6 | 18,4 | 17,2 | 16,0 | 14,8 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с) | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 |
| 26. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 – влево, 10 – вправо (с),15 - влево, 15 – вправо (с) | 27,054,0 | 26,052,0 | 25,050,0 | 24,048,0 | 23,046,0 |
| 27. | Перевороты на мосту:10 раз (с),15 раз (с) | 37,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 29. | Броски манекена подворотом за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. | Тест «4мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, максимальное количество бросков за 20 с (после 2- серии - отдых 1 мин); (кол. Бросков за 20 с) | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |

*Техника выполнения специальных упражнений*

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 смещаются;

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

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

Перевороты с моста.

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке 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 (потеря равновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);

оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

*Техника выполнения технико-тактических действий*

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех квалификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита-прием;

 б) прием-контрприем-контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп**

**1-2 годов обучения (13-14лет) Весовые категории: 29-47 кг**

*Таблица № 13*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |  |
| **29-47 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол. раз) | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 5. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. Раз)  | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 |
| 6. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 9. | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 14,2 | 13,8 | 13,4 | 13,0 | 12,6 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 10 | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5, | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 19. | Бег на 400 м (мин,с) | 0,76 | 0,74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 |
| 20. | Бег на 800 м (м,с) | 1,74 | 1,70 | 1,66 | 1,62 | 1,58 |
| 21. | Бег на 1500 м (м,с) | 4,30 | 4,20 | 4,10 | 4,60 | 4,90 |
| 22. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 |
| 23. | 10 кувырков вперёд (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 24. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с) | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 25. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 - влево, 10 - вправо (с),15 - влево, 15 - вправо (с) | 18,046,0 | 17,544,0 | 17,042,0 | 16,540,0 | 16,038,0 |
| 26. | Перевороты на мосту:10 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |
| 27. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 | 23,0 |
| 28. | 10 бросков манекена прогибом (с) | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 | 25,0 |

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп**

**1-2 годов обучения (13-14лет) Весовые категории: 53-66 кг**

*Таблица № 14*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **53-66 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 4. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| 5. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз) | 26 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 6. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 9. | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 13,2 | 12,8 | 12,4 | 12,0 | 11,6 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,9 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8,0 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 19. | Бег на 400 м (мин,с) | 0,76 | 0,74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 |
| 20. | Бег на 800 м (мин,с) | 1,76 | 1,72 | 1,68 | 1,64 | 1,60 |
| 21. | Бег на 1500 м (мин,с) | 4,35 | 4,25 | 4,15 | 4,05 | 3,95 |
| 22. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 |
| 23. | 10 кувырков вперёд (с) | 18,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 24. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с) | 13,8 | 13,3 | 12,8 | 12,3 | 11,8 |
| 25. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 - влево, 10 - вправо (с),15 - влево, 15 - вправо (с) | 18,048,0 | 17,546,0 | 17,044,0 | 16,542,0 | 16,040,0 |
| 26. | Перевороты на мосту:10 раз (с) | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 |
| 27. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 36,0 | 33,0 | 30,0 | 27,0 | 24,0 |
| 28. | 10 бросков манекена прогибом (с) | 40,0 | 37,0 | 34,0 | 31,0 | 28,0 |

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп**

**1-2 годов обучения (13-14лет) Весовые категории: свыше 73 кг**

*Таблица № 15*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **свыше 73 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 4. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 5. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз0 | 26 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 6. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол.раз) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 9. | Лазание по канату 5 м с помощью ног (с) | 16,2 | 15,6 | 15,0 | 14,4 | 13,8 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 12,4 | 12,1 | 11,8 | 11,5 | 11,5 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,6 | 9,0 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 19. | Бег на 400 м (мин,с) | 0,81 | 0,79 | 0,77 | 0,75 | 0,73 |
| 20. | Бег на 800 м (м,с) | 1,84 | 1,80 | 1,76 | 1,72 | 1,68 |
| 21. | Бег на 1500 м (м,с) | 4,55 | 4,45 | 4,35 | 4,25 | 4,15 |
| 22. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,8 | 7,2 |
| 23. | 10 кувырков вперёд (с) | 18,3 | 18,0 | 17,8 | 17,3 | 16,8 |
| 24. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с) | 14,2 | 13,7 | 13,2 | 12,7 | 12,2 |
| 25. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 - влево, 10 - вправо (с),15 - влево, 15 - вправо (с) | 18,550,0 | 18,048,0 | 17,546,0 | 17,04,0 | 16,542,0 |
| 26. | Перевороты на мосту:10 раз (с) | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |
| 27. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 38,0 | 35,0 | 32,0 | 29,0 | 26,0 |
| 28. | 10 бросков манекена прогибом (с) | 42,0 | 39,0 | 36,0 | 33,0 | 30,0 |

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп**

**3-года обучения (14-17лет) Весовые категории: 42-46 кг**

*Таблица № 16*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |  |
| **42-46 кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 6. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз0 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 7. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн.стенке (кол.раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 9. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 15 | 18 | 21 | 24 | 24 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 19. | Бег на 400 м (мин,с) | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 |
| 20. | Бег на 800 м (м,с) | 2,50 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 |
| 21. | Бег на 1500 м (м,с) | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 |
| 22. | Бег на 2000 м (м,с) | 9,55 | 9,45 | 9,35 | 9,25 | 9,15 |
| 23. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 |
| 24. | 10 кувырков вперёд (с) | 17,8 | 17,4 | 17,0 | 16,6 | 16,2 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 |
| 26. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 – влево, 10 – вправо (с),15 - влево, 15 – вправо (с) | 17,544,0 | 17,042,0 | 16,540,0 | 16,038,0 | 15,536,0 |
| 27. | Перевороты на мосту:10 раз (с)15 раз (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 22,0 |
| 29. | 10 бросков манекена прогибом (с) | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 |

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп**

**3 года обучения (14-17лет) Весовые категории: 50-69 кг**

*Таблица № 17*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **50-69кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 6. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз0 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 7. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн.стенке (кол.раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 9. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 9,7 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 6,0 | 7,8 | 7,7 | 8,1 | 8,5 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 19. | Бег на 400 м (мин,с) | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 |
| 20. | Бег на 800 м (м,с) | 2,52 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 |
| 21. | Бег на 1500 м (м,с) | 7,00 | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 |
| 22. | Бег на 2000 м (м,с) | 10,0 | 9,50 | 9,40 | 9,30 | 9,20 |
| 23. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 |
| 24. | 10 кувырков вперёд (с) | 17,8 | 17,4 | 17,0 | 16,6 | 16,2 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 |
| 26. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 – влево, 10 – вправо (с),15 - влево, 15 – вправо (с) | 17,547,0 | 17,045,0 | 16,543,0 | 16,0441,0 | 15,539,0 |
| 27. | Перевороты на мосту:10 раз (с)15 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |
| 29. | 10 бросков манекена прогибом (с) | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 |

**Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп**

**3 года обучения (14-17 лет) Весовые категории: свыше 76 кг**

*Таблица № 18*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения и единицы измерения** | **Весовые категории и оценка в баллах** |
| **свыше 76кг** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2. | Бег на 60 м (с) | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,7 |
| 3. | Бег на 100 м (с) | 15,4 | 15,0 | 14,6 | 14,2 | 13,8 |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 5. | Сгибание рук в упоре лёжа (кол.раз) | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 6. | Сгибание рук в упоре на брусьях (кол.раз) | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 7. | Приседания с партнёром равного веса (кол.раз) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 8. | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн.стенке (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9. | Подъём партнёра равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол.раз) | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| 10. | Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с) | 12,0 | 11,7 | 11,4 | 11,1 | 10,8 |
| 11. | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 12. | Прыжок в высоту с места (см) | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 |
| 13. | Тройной прыжок с места (м) | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,3 |
| 14. | Бросок набивного мяча (3кг) вперёд из-за головы (м) | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 9,8 |
| 15. | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м) | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| 16. | Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17. | Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (кол.раз) | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
| 18. | Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (кол.раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 19. | Бег на 400 м (мин,с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 |
| 20. | Бег на 800 м (м,с) | 3,00 | 2,56 | 2,52 | 2,48 | 2,44 |
| 21. | Бег на 1500 м (м,с) | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 6,40 |
| 22. | Бег на 2000 м (м,с) | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,50 | 9,40 |
| 23. | Челночный бег 3х100 м с хода (с) | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
| 24. | 10 кувырков вперёд (с) | 17,8 | 17,6 | 17,2 | 16,8 | 16,4 |
| 25. | 5-кратное выполнение упр.:вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с) | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| 26. | Забегание на мосту:5-влево, 5-вправо (с),10 – влево, 10 – вправо (с),15 - влево, 15 – вправо (с) | 18,049,0 | 17,547,0 | 17,045,0 | 16,543,0 | 16,041,0 |
| 27. | Перевороты на мосту:10 раз (с)15 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |
| 28. | 10 бросков манекена подворотом (с) | 33,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 |
| 29. | 10 бросков манекена прогибом (с) | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 |

*Техника выполнения специальных упражнений*

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 смещаются;

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

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

Перевороты с моста.

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке 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 (потеря равновесия);

оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);

оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении;

*Техника выполнения технико-тактических действий*

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех квалификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита-прием;

б) прием-контрприем-контрприем;

в) прием в стойке - прием в партере.

оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

2.5.Методические материалы

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

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

Передвижение с партнером: вперед, назад, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата.

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

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

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

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

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

**Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток**

а) задания по совершенствованию умения:

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

 - ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

 - проводить конкретные приемы с опережением соперника;

 - перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развитие последующей атаки в этом положении;

 - к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

 - к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

 - к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

 - осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

 - атаковать на первых минутах схватки;

 - выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15с), на фоне утомления;

 - проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

 - добиваться преимущества при необъективном судействе;

 - добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

 б) учебные схватки:

 - попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним соперником; смена через 1 мин.;

 - схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

 - схватки с разрешением захватом только одной рукой;

 - схватки на одной ноге;

 - уходы от удержаний на «мосту» на время;

 - удержание на «мосту» на время;

 - схватки со сменой партнеров;

 - схватки с заданием:

 провести конкретный прием (другие не засчитываются);

 проводить только связки (комбинации) приемов;

 провести прием или комбинацию за заданное время.

2.6.План воспитательной работы

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в юных борцов и др.

*Таблица 19*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ |
| 1 сентября | День знанийДень основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября  | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации»  |
| 27 сентября  | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ |
| 1 октября  | Международный день пожилых людей. Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября  | Всемирный день каратэ |
| 8 октября  | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября  | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря  | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России.  |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мираВсемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики.  |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая  | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги. Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

Список литературы

1. Классическая борьба \ Под ред. А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1962. - 2000 с.

2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н.. Техника классической борьбы. - М.: ФИС, 1978.- 280 с.

3. Ленц А.Н. Классическая борьба. - М.: ФИС, 1960. - 415 с.

4. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат МО СССР, 1969. - 2000с.

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

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

7. Спортивная борьба / Учеб. Пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: ФИС, 1964. - 495 с.

8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978. - 424 с.

9.Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. - 120 с.

**Для педагога**

1. Бекетов В.А. На ковре - юные борцы. - Киев: «ЗДОРОВ Я», 1990. - 158 с.

2. Беккер И.Б., Семенеев С.В. Классическая борьба. - Кишенёв: Картя Молдовеняскэ, 1986. - 92 с.

3. Белов В.С. Строки из истории Греко-римской борьбы. – Новосибирск: Заринск, 1999. - 70 с.

4. Белов ВюС. Греко-римская борьба. Строки из истории. М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. - 156 с.

5. Игуменов В.М. Сз\хватка. - М.: Млодая гвардия, 1979. - 176 с.

6. Игуменов В.М., Подливаев Б,А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М.: 1986. - 36 с.

7. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981. - 175 с.

8. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. - 166 с.

9. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. спортивная борьба: Книга для тренеров. - М., 1977. - 83 с.

10. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. - М.: МГИУ, 2001. - 92 с.

11. Подливаев Б,А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие - М.:ФОН, 1997. - 39 с.

12. 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.

13. Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

14.Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (психологическая подготовка спортсмена). Учеб.пособие для препод. ИФК. - М., 2001. - 114 с

15. Чесноков Б.М. Спортивная борьба в СССР. Справочник. - М.: ФИС, 1954. - 420 с.

16. ШепиловА.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - М.: ФИС, 1979. - 142 с.

17. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / под ред. Р.А. Пилояна. - Малаховка, 1993. - 82 с.

**Для обучающихся**

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. Воспитания пед.учеб. заведений.- М. : Просвещение, 1993. - 240с.

2. Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. - Улан - Удэ, Бур.кн.изд., 1989. - 144 с.

3. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - М, ФиС, 1967. - 152 с.

4. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд. КПГУ, 1995. 213 с.

5.Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 1996. - 102 с.

6. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. - 55.с.

7. Пархоменко А.А., Подливаев Б.А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 27 с.

8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФИС, 1984. - 104 с.

9.Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.

10. Сорокин Н.Н. Борьба классическая. - М.:ФИС, 1956. - 250 с.

11. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инстит. Физ.культ. (пед.фак.) /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: ФИС, 1985. - 144 с.

12.Станков А.К., Климин В.В., Письменский И.А. индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.

13. Степанов Т.И. Юный борец. - М.: ФИС, 1958. - 274 с.

26. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. - М.:ФИС, 1984. - 144 с.

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Департамент образования и науки Кемеровской области | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской областиФедерация спортивной борьбы Кемеровской области | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru)- http://wrestrus42.ru |