

**Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области**

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024г.	Утверждено Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» С.А. Белоусов Приказ № <u>90/п</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024 года
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»**

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 5-18 лет
Учебный год 39 недель
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:

Тренер - преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№ п/п	Ф.И.О.
1	Черкашин Е.В.

с. Бехтеевка 2024

Образовательная программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984.. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г. БОРЬБА ВОЛЬНАЯ: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2003

Краткая аннотация

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Греко-римская борьба – спортивная дисциплина вида спорта «спортивной борьбы», заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Греко-римская борьба (до второй пол. 1940-х гг. была известна в России как «французская борьба», после — «классическая борьба», «спортивная борьба греко-римского стиля») — европейский вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий (приёмов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный, возрождённый вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX века, отсюда и его название до середины XX века.

Борьба вошла в программу современных олимпийских игр на первой олимпиаде в Афинах в 1896 году. На следующих олимпийских играх 1900 года соревнования по борьбе не проводились, но начиная с 1904 года борьба входила в программу каждых летних олимпийских игр. С 1898 года проводятся чемпионаты Европы, с 1904 года — чемпионаты мира. В Международной федерации борьбы — ФИЛА (FILA; основана в 1912 году) состоит свыше 120 стран (1997).

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (тушэ). Борец может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, 8 когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

- качество технических действий;
- меньшее количество предупреждений;
- по последнему техническому действию.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к ковру; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо

перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором коврика касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

Греко-римская борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно, и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Греко-римская борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Вольная борьба» для учащихся, разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «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-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе реализуется с 01 сентября по 31 мая. Учебно - тренировочные занятия по боксу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 39 недель учебно-тренировочных занятий и рассчитана на 234 учебных часов непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) «Грекоримская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность целесообразность

В настоящее время проблема сохранения здоровья очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность людей. Для нормального роста обучающимся требуется 3-4 часа физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает избавиться от стресса, накопленному в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

На настоящее время разработано большое количество программ физкультурно-спортивной направленности. Одной из современных форм организации учебно-тренировочных занятий являются занятия спортивной борьбой.

Греко-римская борьба принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья обучающегося, его физическом совершенствовании, воспитании волевых качеств.

Данная программа направлена на то, чтобы подготовить обучающихся к занятиям по борьбе и дать ее основы. Нужно помочь обучающимся приобрести силу, быстроту, выносливость, координацию движений.

В связи с этим на сегодняшний момент является актуальным создание данной программы по греко-римской борьбе.

1.3. Новизна

Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии соревновательных и технических упражнений с элементами греко-римской борьбы. Программа предусматривает возможность освоения теоретических знаний через дистанционное обучение с применением электронных образовательных ресурсов.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Занятия греко-римской борьбой, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, обучение простейшим видам борьбы.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Образовательные задачи:

- формировать двигательные навыки для борцов, изучение физических упражнений с силовой направленностью;
- обучить двигательным навыкам, нацеленным на укрепление здоровья;
- формировать представление о здоровом образе жизни.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества борца: силу, гибкость, выносливость, координацию движений, ловкость;
- профилактика сколиоза, укрепление мышечного корсета с помощью специально - силовых упражнений единоборцев;
- обеспечить формирование правильных стоек и захватов в борьбе,
- изучить простейшие приемы в стойке и партере, защиты.

Воспитательные задачи:

- воспитывать личность юных борцов с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в тренировочной деятельности;
- повышать физическую и умственную работоспособности для занятий борьбой;
- формировать качества дисциплины, уверенности, смелости к выполнению поставленных физических нагрузок.

1.6 Возраст обучающихся

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющие интерес к занятиям греко римской борьбой . Содержание занятий строиться с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

1.7. *Срок реализации программы* – 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 234 часа в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. *Форма проведения учебных занятий* – групповые занятия.

1.9. *Форма обучения* – очная (теоретическая и практическая).

1.10. *Режим занятий* – 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена, присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. *Планируемые (ожидаемые) результаты*

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о греко-римской борьбе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
от 100 до 75%	Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объёме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объёме
От 74 до 50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
менее 50%	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены Приложением №1

1.13. Формы подведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;

- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической подготовки;

- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;

- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;

- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Практические занятия:	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Тактическая подготовка	24
2.5	Учебная и тренировочная борьба	20
2.6	Соревнования	8
2.7	Текущие и контрольные испытания	2
3.	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Практические занятия:	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Тактическая подготовка	24
2.5	Учебная и тренировочная борьба	20
2.6	Соревнования	8
2.7	Текущие и контрольные испытания	2
3.	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Практические занятия:	
2.1	Общая физическая подготовка	40
2.2	Специальная физическая подготовка	16
2.3	Техническая подготовка	116
2.4	Тактическая подготовка	24

2.5	Учебная и тренировочная борьба	20
2.6	Соревнования	8
2.7	Текущие и контрольные испытания	2
3.	Всего часов в неделю	6
	Итого:	234

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Формы аттестации (контроля)
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общепедагогическая подготовка /ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общепедагогической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	16	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	13	116	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	2	2	2	3	20	
Контрольные игры и соревнования		2			2		2		2	8	
Контрольные и переболевальные испытания									2	2	
Всего:	23	28	24	26	27	26	26	25	29	234	

IV. Содержание программы

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические знания позволяют стрелкам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии греко-римской борьбой.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и

спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Тема 4. История развития греко-римской борьбы в России и за рубежом

История развития греко-римской борьбы в России и за рубежом. Успехи на международной арене, традиции греко-римской борьбы в городе и области. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по греко-римской.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях греко-римской борьбой

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и греко-римской.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико - тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 11. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 12. Правила соревнований по греко-римской борьбе. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма для греко-римской борьбы, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

4.2. Программный материал для практических занятий

Общефизическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка - процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты. Быстрота - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий. Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувы, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера. Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная подготовка

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки;
- игровой комплекс.

Технико-практическая подготовка.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительской, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика - это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для

решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры - задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы 17 тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаимно-расположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание.

Участие в соревнованиях

Участие в первенстве ДЮСШ среди юных спортсменов по боксу. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Подготовка юных спортсменов по греко-римской борьбе строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков по греко-римской борьбе и подготовки юных спортсменов для перехода в группы спортивной подготовки. При большом охвате детей занятиями грек-римской борьбой главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития

физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в греко-римской борьбе.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Принципы тренировочных занятий.

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки, цикличности соревновательной нагрузки, сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе. Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные; для разминки перед боем. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня

развития физических качеств детей и подростков. Применение упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Воспитательная работа. Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в спортивной аэробике, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебнотренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Восстановительные мероприятия. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактики - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолога- педагогического медикобиологического воздействия

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Борцовский ковер	1
4	Теннисные мячи	10
5	Скакалка	10
6	Медицинские мячи	8
7	Гимнастические маты	6

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.
3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984..
5. Подливаев Б.А., Миндияшвили Д.Г. БОРЬБА ВОЛЬНАЯ: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2003.
6. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
7. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР, главное спортивно-методическое управление. Якутск. 1985.
8. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981 Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва. «Физкультура и спорт». 1984
10. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.: Физическая культура, 2010.
11. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.: Физическая культура, 2010.
12. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

Перечень интернет - ресурсов,

необходимых для использования в образовательном процессе.

1. Управление физической культурой и спорта Белгородской области<https://bel-sport.ru/>
2. Спорт - детям!<http://www.sportykid.ru/>
3. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <http://xn--blatfb1adk.xn--plai/>

4. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Московской области "Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодежи"<https://mosoblcenter.edumsko.ru/>

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы вида спорта «Лёгкая атлетика» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

1. Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из:

- а) подготовительной, основной, заключительной частей;
- б) одной общей части;
- в) подготовительной и заключительной.

2. Греко-римская борьба это:

- а) борьба, в которой спортсмены борются в полном захвате, используют броски, реализуемые за счет грудной моторики, обеспечивающей движения туловищем;
- б) сила и молодецкая удаля;
- в) японское единоборство.

3. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:

- а) эстетическое развитие;
- б) умственное развитие;
- в) развитие физических качеств.

4. Личная гигиена борца – это:

- а) рациональный распорядок дня, уход за телом;
- б) избавление от вредных привычек;
- в) режим труда и отдыха.

5. Т.Б. на занятиях борьбой:

- а) специальные упражнения;
- б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера,
- в) страховка и помощь.

6. Для профилактики травматизма необходимо:

- а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) режим дня.

7. Самоконтроль – это:

- а) исследования, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействий тренировочных нагрузок на организм спортсмена;
- б) исследования изменений в организме в диспансере;
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

8. Физическая подготовка – это:

- а) достижение высоких спортивных результатов;
- б) степень совершенства двигательных умений и навыков;
- в) развитие только физических качеств.

9. Моральная и психологическая подготовка:

- а) умение терпеть как основное проявление воли;
- б) соблюдение правил поведения;
- в) победа над соперником.

10. Выносливость – это:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность сохранять занятые параметры работ.

11. Первая медицинская помощь при травме головы:

- а) поднять пострадавшего;
- б) обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;
- в) вызвать скорую помощь.

12. Первая помощь при ушибах:

- а) обеспечить полный покой, приложить холод;
- б) растереть ушибленное место;
- в) приложить тепло.

13. Первая помощь при вывихах и переломах:

- а) попытаться вправить самостоятельно; б) наложить тугую повязку;
- в) обеспечить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

14. Физическими упражнениями называются:

- а) Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки
- б) Движения, выполняемые на уроках физкультуры;
- в) Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

15. Взрослому человеку необходимо спать:

- а) 4-5 часов в сутки; б) 5-6 часов в сутки; в) 7-8 часов в сутки.

16. Физическая культура это:

- а) часть общечеловеческой культуры;
- б) отрасль валеологии;
- в) отрасль физиологии и анатомии.

17). А. Бароев чемпион Олимпийских игр:

- а) 2000 г.; б) 2004 г.; в) 2008г.

3) А. Хуштов и Н. Манкиев Олимпийские чемпионы:

- а) 2000 г.; б) 2008 г. в) 2004 г.

18) При выполнении физических упражнений величина энергетических затрат увеличивается, если:

- а) интенсивность и продолжительность работы остается неизменной;
б) интенсивность и продолжительность работы уменьшается;
в) интенсивность и продолжительность работы увеличивается.

19) Т.Б. на занятиях борьбой:

- а) специальные упражнения;
б) строго соблюдение правил поведения и указаний тренера;
в) страховка и помощь.

20) Самоконтроль это:

- а) регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой;
б) получение информации о физическом состоянии занимающихся спортом;
в) оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контрольные испытания проводятся в форме сдачи контрольных испытаний, спортивного праздника.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по развитию физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений.

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Учащийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале или на беговой дорожке образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек.

Результатом является расстояние, пройденное учащимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица оценки уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
2.	Бег в сочетании с ходьбой в	8-9	900	800	700

	течение 6 мин, м	10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	16	2,0	2,3	2,6
		8-9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	15	10	8	6
		16	11	9	7
		8-9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5

Таблица оценки уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 балла	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153

		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8-9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7

Общие требования по технике безопасности.

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 10-13 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;

- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

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

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °C, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.
2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.
3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
5. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.
8. Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.
9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
10. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
12. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю).
13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончании занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.