

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

*Учредитель: муниципальное образование «Чайковский муниципальный район».  
Функции и полномочия Учредителя Учреждения осуществляются отраслевым  
органом администрации Чайковского муниципального района – Управлением  
общего и профессионального образования администрации Чайковского  
муниципального района*

***Дополнительная общеобразовательная программа***

**ПО ВИДУ СПОРТА  
ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.**

**г. Чайковский, 2015 год**

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете

МАУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1 от 28.08 2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО ДЮСШ

*Н.Н. Черепанов*  
Н.Н. Черепанов

«31» августа 2015 г.

Приказ № 22/1 от 31.08.2015



**Авторы программы:**

Коковихин А.А. – тренер-преподаватель;

Гафуров Р.М. – тренер-преподаватель;

Костицына С.А. –методист МАУ ДО ДЮСШ;

Юргутите А.Ю. – методист МАУ ДО ДЮСШ.

---

*Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.*

*Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по греко-римской борьбе МАУ ДО ДЮСШ.*

*Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся группы последующего этапа подготовки.*

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа», деятельность Учреждения по реализации дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта греко-римская борьба, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.1. Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

1.2. Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба, вольная борьба) (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта греко-

римская борьба при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3. Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта греко-римская борьба разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной борьбе;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной борьбе;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.



#### Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в спортивной борьбе.

#### 1.5. Программа разработана с учётом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта спортивная борьба, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Срок освоения дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта греко-римская борьба, зачисленных в МАУ ДО ДЮСШ на 1 этап (начальной подготовки) в возрасте с 9 лет, составляет 9 лет. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- 1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 3-х лет;
- 2 этап тренировочный – продолжительностью до 4-х лет;

На 1 этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 лет желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба, вольная борьба)», утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения

отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в [таблице 1](#).

**Таблица 1.** Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этап	Период	Минимальный возраст обучающихся	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 этап - начальной подготовки	до одного года	9	14-16	25
	свыше одного года	9	12-14	20
2 этап - тренировочный этап	начальной специализации	11	10-12	14
	углубленной специализации	11	8-10	12
3 этап - совершенствования спортивного мастерства	весь период	13	4-8	10

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную общеобразовательную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.7. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития вида спорта спортивная борьба;
- основах философии и психологии спортивных единоборств;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;



- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

1.8. Оценка качества образования по Программе в по виду спорта греко-римская борьба производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта греко-римская борьба включает в себя учебный план сроком освоения 7 лет, который является её неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в [таблице 2](#).

**Таблица 2.** Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 9 (+1) лет									
1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				3 этап – совершенствования спортивного мастерства		
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	+ 1
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	18 часов в неделю	18 часов в неделю	24 часа в неделю	24 часа в неделю	24 часа в неделю
252 часа	336 часов	336 часов	504 часа	504 часа	756 часов	756 часов	1008 часов	1008 часов	1008 часов

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта греко-римская борьба:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по виду спорта греко-римская борьба;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта греко-римская борьба, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ по виду спорта греко-римская борьба, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП), учебные дисциплины (далее - УД) и учебные мероприятия (далее - УМ):

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»;**

- УД 2.1. «Общая физическая подготовка»;

**ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивная борьба»:**

- УП 3.1. «Теория и методика спортивной борьбы»;

- УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»;

- УД 3.3. «Соревновательная подготовка»;

- УД 3.4. «Инструкторская и судейская практика»;

- УД 3.5. «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

- УМ 3.6. «Медико-восстановительные мероприятия»;

**ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

- УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»;

**ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:**

- УД 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка».

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

**Таблица 3.** Продолжительность реализации Программы по предметным областям

ПО, УП, УД, УМ	Этапы Программы									
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный						
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й			
	Продолжительность освоения материала									
<b>ПО 1. Теория и методика ФКиС</b>	+	+	+	+	+	+	+			
УП 1.1. Теория и методика ФКиС	весь период обучения									
<b>ПО 2. Общая физическая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+			
УД 2.1. Общая физическая подготовка	весь период обучения									
<b>ПО 3. Избранный вид спорта – спортивная борьба</b>	+	+	+	+	+	+	+			
УП 3.1. Теория и методика спортивной борьбы	весь период обучения									
УД 3.2. Специальная физическая подготовка	весь период обучения									
УД 3.3. Соревновательная подготовка	весь период обучения									
УД 3.4. Инструкторская и судейская практика	-	весь период обучения, начиная со 2 года								
УД 3.5. Контрольные испытания по ИВС	весь период обучения									
УМ 3.6. Медико-восстановительные мероприятия	-	весь период обучения, начиная со 2 года								
<b>ПО 4. Другие виды спорта и подвижные игры</b>	+	+	+	+	+	+	+			
УД 4.1. Другие виды спорта и подвижные игры	весь период обучения									
<b>ПО 5. Тактико-техническая и психологическая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+	+			

УД 5.1. Тактико-техническая и психологическая подготовка	весь период обучения										
<b>ИТОГО (в часах)</b>	252	336	336	504	504	756	756				

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта спортивная борьба и возрастных особенностей обучающихся.

2.2. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба приведены в [таблице 4](#));

**Таблица 4.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Минстерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145), учитываемые при реализации Программы

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	
1	2	3	4	5	
Специальная физическая	14-18	16-20	18-23	21-27	

подготовка (%)					
Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	
Восстановительные мероприятия (%)	-	6-7	7-10	13-17	
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0,5-1	1-2	2-3	
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы. Процесс подготовки обучающихся по спортивной борьбе в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью борцов.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.



Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в Приложении 2 к настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

- участие борцов в спортивных соревнованиях;

- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, спортивной борьбы и видов спортивной борьбы, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 -12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также

создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое занятие.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы (подготовительных месяцев может быть несколько). Годичный цикл спортсмена включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

## 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

### 3.2.1. Общие требования безопасности:

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

- преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- 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);

- преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- 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;

- 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;

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

- на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, неkoordinированное 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;

- для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- 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;

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

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью учителя (преподавателя, тренера), а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### 3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- 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;
- 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;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь). Обувь должна плотно облегают голеностопные суставы, фиксируя их;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- 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).

### 3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- 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;
- во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

- при разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- 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);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### 3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### 3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:



- после окончания занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в [таблице 5](#).

**Таблица 5.** Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Этапный норматив	Этапы и годы образовательного процесса по Программе									
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный						
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ									
	1	2	3	4	5	6	7			
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18			
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4	6	6			
Общее количество часов в год	252	336	336	504	504	756	756			
Общее количество тренировок в год	126	168	168	168	168	252	252			

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной

обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся.

- В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы начиная с первого года 2 этапа Программы проводятся классификационные соревнования (классические, специально-вспомогательные упражнения).

- Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта и спортивной борьбы в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и спортивной борьбы в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет (9 в случае дополнительного года обучения) обучения в Учреждении в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

4.2.1. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в [таблицах 7 и 8](#).

**Таблица 7.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,6 с
	Бег 60 м	не более 9,6 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 21 с
	Бег 800 м	не более 3 мин 10 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин 40 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 6 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 5,2 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 40 см
	Тройной прыжок с места	не менее 5 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 6 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение спортивной борьбы; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике ведения поединка, о спортивных снарядах спортивного зала спортивной борьбы; правила выполнения различных приемов на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

**Таблица 8.** Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики спортивной борьбы (5 контрольных вопросов)	не менее 3-х правильных ответов

4.2.2. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочный этап) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в [таблицах 9 и 10](#).

**Таблица 9.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 2 этапе (тренировочном) и перевода в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,4 с
	Бег 60 м	не более 9,4 с
	Бег 100 м	не более 14,4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 16 с
	Бег 800 м	не более 2 мин 48 с
	Бег 1500 м	не более 7 мин
	Бег 2000 м	не более 10 мин
	Бег 2 x 800 м, с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 48 с
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 7 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 6,3 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 47 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль спортивной борьбы в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела борца; понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов, о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по борьбе; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

**Таблица 10.** Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 2 этапе (тренировочном) и перевода в группы на 3 этапе (ССМ)

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики спортивной борьбы (5 контрольных вопросов)	не менее 4-х правильных ответов

4.2.3. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в [таблицах 11 и 12](#).

**Таблица 11.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5,2 с
	Бег 60 м	не более 8,8 с
	Бег 100 м	не более 13,8 с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,1 с
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 450°
Выносливость	Бег 400 м	не более 1 мин 14 с
	Бег 800 м	не более 2 мин 44 с
	Бег 1500 м	не более 6 мин 20 с
	Бег 2000 м	не более 10 мин
	Бег 2 x 800 м, с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 32
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 8 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 27 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 48 раз
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	не менее 9 м
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	не менее 8 м
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 6 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 200 см
	Прыжок в высоту с места	не менее 52 см
	Тройной прыжок с места	не менее 6,2 м
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 11 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	Выполнено

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта спортивная борьба; основах философии и психологии спортивных единоборств; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны; о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного



питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Таблица 12.** Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики спортивной борьбы (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба принимается администрацией Учреждений на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературы:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З, Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред.: Н.М. Галковского. – М: ФИС, 1952.
4. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993.
6. Лях В.И. Сензи
7. тивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // Теория и пр. физ. культ., 1990, № 3.
8. Методика совершенствования Техничко-тактического мастерства высококвалифицированных борцов вольного стиля. Мет. рекомендации. М.:1989

9. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Д.Г. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.
10. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960
11. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК. Под ред. Н.М.Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФИС 1968.
12. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: ФМС, 1985.
13. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред. А.П. Купцова.- М.: ФИС, 1978.
14. Туманян Г.С., Гожин В.В., Харацидис С.К. Текущие тренировочные планы. М.: Советский спорт, 2002.
15. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.:МГИУ, 2001.

#### Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://www.wrestrus.ru/>;
- Официальный сайт FILA - <http://www.fila-official.com>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>;
- Фото-сайт о борьбе - <http://www.wrestlingarena.info>;
- Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная борьба Государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»

### **МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

в государственном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)**

государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей

«Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ, ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной борьбе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной борьбе;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

- ЗАДАЧА 1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- ЗАДАЧА 2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- ЗАДАЧА 3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- ЗАДАЧА 4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в спортивной борьбе

	ЭТАПЫ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ	СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (осваиваемые предметные области)	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА	РЕСУРСЫ	ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
I этап	Этап начальной подготовки	ПО 1. Теория и методика ФКиС ПО 2. Общая физическая подготовка ПО 3. Избранный вид спорта – спортивная борьба ПО 4. Другие виды спорта и подвижные игры ПО 5. Тактико-техническая и психологическая подготовка	- ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА) - ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ - САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И МЕРОПРИЯТИЯХ - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА - МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ И КОНТРОЛЬ	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ ФЭСП ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА И ФЭТ К ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, ТРЕНЕРСКИЕ КАДРЫ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ К ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ	Повышение уровня физического развития, теоретической и практической подготовки, степени и качества освоения материала в рамках Программы, готовности к переходу на программы спортивной подготовки в избранном виде спорта
	Срок 3 года Возраст от 10 лет				
	II этап				
II этап	Тренировочный этап				
	Срок 4 года Возраст от 12 лет				
III этап	Этап совершенствования спортивного мастерства				
	Срок 2 года Возраст от 14 лет				
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>					
ВЫПУСКНИК ОРИЕНТИРОВАННЫЙ НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ПОЛУЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФКиС, ОБЛАДАЮЩИЙ СФОРМИРОВАННЫМИ ЗНАНИЯМИ, УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ И ПОКАЗЫВАЮЩИЙ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ В СЛЕДУЮЩИХ ОБЛАСТЯХ:					
	1. Теория и методика физической культуры и спорта	2. Общей и специальной физической подготовки	3. Избранного вида спорта	4. Освоения других видов спорта и подвижных игр	5. Тактико-технической и психологической подготовки
ДОКУМЕНТ ПОДТВЕРЖДАЮЩИЙ УСПЕШНОЕ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ, выданный выпускнику ГОУДОД «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»					



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная борьба Государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе»



**Содержание Предметной области 1: «Теория и методика физической культуры и спорта».**  
**Учебный предмет 1.1.: «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Изучаемый материал на этапах реализации Программы		
	1 этап	2 этап	3 этап
Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по спортивной борьбе.		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм занимающихся	Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.		Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена юного борца; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по борьбе. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для юного борца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия вольной борьбой – один из методов		Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания у борцов. Режим питания у

	закаливания. Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного борца. Весовой режим борца. Допустимые величины регуляции веса у борцов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.	борцов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим борца.
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям вольной борьбой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения самоконтроля.	Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятиях вольной борьбой, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
Методика обучения борцов	Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.	Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.
Методика тренировки борцов		

