

Администрация Краснобаковского района  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования детский оздоровительно-образовательный центр  
«Прометей»

Принята на Педсовете  
« 31 » августа 2021г.  
Протокол № 4

Утверждена:  
И.о. директора \_\_\_\_\_ В.А. Русов  
«31»августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная (общеразвивающая) программа  
с элементами «спортивной борьбы»**

Возраст детей с 5 до 18 лет .  
Срок реализации программы – 1 год.  
Составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей категории  
Бобарькин Леонид Николаевич

р.п.Красные Баки  
2021 год

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Оглавление
3. Пояснительная записка
4. Содержание программы
5. Учебный план
6. Рабочая программа
7. Оценочный материал
8. Методический материал
9. Список литературы

### 3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Разберись, кто ты – трус*

*Иль избранник судьбы*

*И попробуй на вкус*

*настоящей борьбы!*

*В.С.Высоцкий*

#### Актуальность

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по спортивной борьбе, графики учебного процесса. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образования ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократическое общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей отдельной личности.

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

Достижению поставленной цели способствуют следующие задачи:

- **в обучении**– овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

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

- **в развитии**– развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждению и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Организация учебно-тренировочного процесса.

**Формы занятий** по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы практических занятий: тренировки и соревнования.

**Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом** - анализ результатов деятельности детей. Сдача контрольных тестов, ведение журнала руководителем секции, организация и проведение соревнований, административный контроль (раз в четверть), наблюдения, беседы с учащимися.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Обучение учащихся продолжается один год. В конце года набранные группы проходят итоговую аттестацию, определяющую уровень физической, технической и тактической подготовки учащихся по спортивной борьбе. В случае несоответствия показателей, ученику будет предложено повторно заниматься в группе этого же года обучения.

### **1. Ожидаемый результат и способы их проверки для спортивно-оздоровительных групп.**

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.

3	Овладение навыками основных приёмов атаки и защиты спортивной борьбы.	Тестирование специальной подготовке	по физической
---	---	-------------------------------------	---------------

## 2. Организационно - педагогические условия.

Этап подготовки	Возраст учащихся	Минимальное количество учащихся в учебной группе, (чел.)	Рекомендуемая наполняемость	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Общий объем подготовки (час)/ кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовки
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>						
Спортивно-оздоровительный	С 5 лет	10	15	20	276/6	Прирост показателей ОФП и СФП

Продолжительность учебных занятий: для спортивно-оздоровительных групп 3 раза в неделю по 2 часа, или 2 раза в неделю по 3 часа всего 6 часов в неделю, 46 недель (276 часов).

### Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Группы	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
Возраст обучающихся	5-7 лет	8-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Минимальный возраст для зачисления	5	8	11	15
Максимальный режим учебных часов в неделю	6	6	6	6

Годовая нагрузка (часов)	276	276	276	276
Требования к теоретической, физической и технической подготовке	Контрольные тестирования			

№	Предметные области	Группа подготовки			
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
1.	Теоретическая подготовка	10	10	6	6
2.	Общая и специальная физическая подготовка	144	134	126	118
3.	Другие виды спорта	13	13	10	10
	<i>Спортивная борьба</i>				
4.	Техническая подготовка	56	66	74	82
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	41	46	46
6.	Контрольное тестирование	2	2	4	4
7.	Самостоятельная работа	10	10	10	10
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

Примерный учебный план-график распределения часов

СОГ-1

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	145	18	16	16	14	13	13	12	13	13	11		6
3.	Другие виды спорта	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2		
	<i>спортивная борьба</i>													
4.	Техническая подготовка	56	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5		5
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	2	4	4	4	5	3	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	2	1								1			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	276	28	29	29	26	26	24	24	25	27	25		13



Примерный учебный план-график распределения часов

СОГ-2

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	134	16	16	16	12	12	12	12	12	12	10		4
3.	Другие виды спорта	13	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2		
	<i>спортивная борьба</i>													
4.	Техническая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	2	4	4	4	5	3	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	2	1								1			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	276	28	29	30	25	26	24	25	25	27	25		12

Примерный учебный план-график распределения часов

СОГ-3

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	6	1	1	1		1		1		1			
2.	Общая и специальная физическая подготовка	126	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		6
3.	Другие виды спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>спортивная борьба</i>													
4.	Техническая подготовка	74	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6		6
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	46	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	4	2								2			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	276	28	27	26	25	27	25	26	25	28	25		14

**Примерный учебный план-график распределения часов**

**СОГ-4**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	6	1	1		1		1		1		1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	118	12	12	12	12	12	11	11	11	11	10		4
3.	Другие виды спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>спортивная борьба</i>													
4.	Техническая подготовка	82	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7		5
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	46	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5		1
6.	Контрольное тестирование	4	2								2			
7.	Самостоятельная работа	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	276	29	28	26	27	27	26	25	25	27	25		11

### 3. Материально-техническое обеспечение

технические условия и оборудование

Универсальный зал, ворота, футзальные мячи, тренажёрный зал, штанга, гири, гантели

Зал ОФП, борцовский ковёр, борцовские манекены

## 4. Содержание программы

### Теоретическая часть

*История развития борьбы.* Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

*Правила техники безопасности* на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

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

*Место проведения занятий.* Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий, гантели, гири, штанга.

*Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе.*  
Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Подготовка к соревнованиям, теория сгонки веса

## Практическая часть

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

*Физическая подготовка борца.* Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

*Основы гигиены и первая доврачебная помощь.* Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

*Соревнования.* Способность применять основные навыки и умения в ходе реальных, соревновательных условиях.

*Спортивная форма.* Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки



6	контрольные нормативы									2			2	4
	Итого	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12	276

### Пояснения к учебному плану

Аттестация проводится в форме тестирования и выполнения контрольного практического задания на последнем занятии в конце года обучения.

- Вопросы тестирования и практические задания составляются педагогами Учреждения самостоятельно по темам дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности и принимаются на педагогическом совете.
- Итоговое зачетное занятие проводится педагогом и состоит из 2 занятий по 2 часа по 45 минут с перерывом 10 минут.
- Результатом при промежуточной аттестации устанавливается следующая система оценок: «зачет», в случае освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы, и «незачет», в случае не освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.
- Результаты промежуточной аттестации заносятся в соответствующую ведомость и в журнал учета рабочего времени педагога дополнительного образования.
- Не прошедшие аттестацию обучающиеся по желанию могут освоить повторно программу соответствующего уровня.

## 6.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Содержание	Раздел программы/ часы				
			Т П	ОФП	С Ф П	Т Т П	П А
<b>1 неделя (6 часов)</b>							
1	Вводное занятие	1.1.. «Что такое спортивная борьба?». Беседа о спортивной борьбе ,её истории, правилах , великих и знаменитых борцах. Инструктаж по технике безопасности	2				
2	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты). Футбол, баскетбол	2				
3	Развитие быстроты, гибкости, ловкости.	Игры и эстафеты на развитие ловкости быстроты. Упражнения на выносливость		2			
<b>2 неделя (6 часов)</b>							
4	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты).		2			
5	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком 2. переводы в партер нырком Изучение приёмов в партере: 1. переворот захватом двух рук с боку 2. переворот рычагом	2				
6	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Тренировочное задание на мосту. Круговая тренировка скоростно-силовой направленности. Упражнения на внимание.		2			
<b>3 неделя (6 часов)</b>							
7	Развитие специальной	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.		2			



	выносливости и воспитание волевых качеств.					
8	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком (защита) 2. переводы в партер нырком (защита) Изучение приёмов в партере: 1. переворот захватом двух рук с боку (защита) 2. переворот рычагом (защита)		2		
9	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Борьба на коленях. Задание на мосту. Специальные упражнения.		2		
4 неделя (6 часов)						
10	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.		2		
11	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком (защита, контрприёмы) 2. переводы в партер нырком (защита, контрприёмы) Изучение приёмов в партере: 1. переворот захватом двух рук с боку (защита, контрприёмы) 2. переворот рычагом (защита, контрприёмы)		2		
12	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение приёмов в партере: 3. переворот захватом двух рук с боку (защита, контрприёмы) 4. переворот рычагом (защита, контрприёмы)		2		
5 неделя (6 часов)						
13	Развитие гибкости, ловкости, быстроты	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением.		2		
14	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок вращением Изучение приёмов в партере: 3. переворот рычагом в борьбе 4. перевороты захватом руки на ключ			2	
15	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Задание на мосту. Тренировочное задание по решению эпизодов схватки.		2		
6 неделя (6 часов)						

16	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.			2		
17	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок вращением Изучение приёмов в партере: 3. переворот рычагом в борьбе 4. перевороты захватом руки на ключ 5. переворот захватом двух рук с боку				2	
18	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка скоростной направленности. Упражнения на внимание		2			
7 неделя (6 часов)							
19	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Спортивные игры (борцовский баскетбол)		2			
20	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения на выносливость, утомление, силовую выносливость		2			
21	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели)		2			
8 неделя (6 часов)							
22	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Тренировочное задание с преодолением сопротивления				2	
23	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и туловища Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом 4. перевороты захватом шеи из под плеча 5. переворот накатом		2			
24	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности, игровые упражнения на скорость			2		
9 неделя (6 часов)							
25	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания.			2		

26	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом с захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным			2		
27	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	4. рычагом в борьбе 5. перевороты захватом шеи из под плеча в борьбе 6. переворот накатом, защита				2	
<b>10 неделя (6 часов)</b>							
28	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.			2		
29	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита			2		
30	Соревновательная подготовка	Тренировочные задания по решению эпизодов схватки. Упражнения на мосту.				2	
<b>11 неделя (6 часов)</b>							
31	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.			2		
32	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и туловища Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом 4. переворот обратным захватом туловища 5. переворот накатом, защита				2	
33	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности в парах.			2		
<b>12 неделя (6 часов)</b>							
34	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Упражнения с элементами риска Спортивные игры (Футбол)			2		
35	Развитие специальной	Увеличенное время тренировочных схваток .Работа в парах на				2	

	выносливости и воспитание волевых качеств.	утомляемость					
36	Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств	Работа с отягощениями , кратковременная максимальная нагрузка		2			
13 неделя (6 часов)							
37	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Тренировочное задание с преодолением трудностей.			2		
38	Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств	1. Работа с отягощениями , кратковременная максимальная нагрузка		2			
39	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности		2			
14 неделя (6 часов)							
40	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.		2			
41	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита				2	
42	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Учебно-тренировочные схватки. Упражнения с элементами риска				2	
15 неделя (6 часов)							
43	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	Работа с отягощениями , кратковременная максимальная нагрузка		2			
44	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. подвод к броску прогибом 2. бросок прогибом захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом 4. переворот обратным захватом туловища 5. переворот накатом, защита				2	

45	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Круговая тренировка силовой направленности в парах		2			
16 неделя (6 часов)							
46	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом. Игры-эстафеты с элементами единоборств.			2		
47	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	1. Круговая тренировка силовой направленности в парах		2			
48	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами броска прогибом, бросок прогибом.			2		
17 неделя (6 часов)							
49	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.		2			
50	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприемы: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, контрприемы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита				2	
51	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (борцовское регби)		2			
18 неделя (6 часов)							
52	Развитие гибкости, быстроты и ловкости	Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение захватом.		2			
53	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок через бедро захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом в борьбе				2	

		4. переворот обратным захватом туловища, защита 5. переворот накатом, защита				
54	Развитие выносливости и воспитание волевых качеств.	Игры, эстафеты с элементами борьбы. Упражнения с элементами риска.	2			
19 неделя (6 часов)						
55	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.	2			
56	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 5. переворот накатом в борьбе			2	
57	Развитие выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска. Круговая тренировка силовой направленности.	2			
20 неделя (6 часов)						
58	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры с элементами единоборств.		2		
59	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита			2	
60	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Подвижные игры на развитие смелости и самостоятельности.	2			
21 неделя (6 часов)						
61	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Специальные упражнения с партнёром.		2		
62	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом Изучение и совершенствование			2	

		приёмов в партере, в борьбе: 4. перевороты рычагом 5. перевороты захватом руки на ключ 6. переворот накатом, защита					
63	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения по СФП		2			
22 неделя (6 часов)							
64	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения		2			
65	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 4. перевороты рычагом 5. перевороты захватом руки на ключ 6. переворот накатом, защита			2		
66	Развитие выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска		2			
23 неделя (6 часов)							
67	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения		2			
68	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приёмов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку 5. переворот накатом, защита			2		
69	Воспитание волевых качеств и специальной выносливости	Упражнения с элементами риска Упражнения по СФП		2			
24 неделя (6 часов)							
70	Развитие гибкости, быстроты, ловкости	Специальные упражнения с партнером		2			

71	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 5. переворот накатом в борьбе				2	
72	Воспитание волевых качеств и специальной выносливости	Упражнения с тяжестями		2			
25 неделя (6 часов)							
73	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром			2		
74	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом в борьбе 4. переворот обратным захватом туловища, защита 5. переворот накатом, защита				2	
75	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка				2	
26 неделя (6 часов)							
76	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом				2	
77	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 4. перевороты рычагом 5. перевороты захватом руки на ключ 6. переворот накатом, защита				2	
78	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка Упражнения с элементами риска				2	
27 неделя (6 часов)							
79	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Специальные упражнения с партнёром Специальные упражнения на мосту			2		
80	Изучение и	Изучение и совершенствование				2	



	совершенствование элементов техники и тактики	приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТГД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 4. переворот захватом руки на ключ, переходом 5. переворот захватом двух рук с боку 6. переворот накатом, защита					
81	Воспитание волевых качеств и специальной выносливости	Учебно-тренировочная схватка Упражнения по СФП			2		
28 неделя (6 часов)							
82	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения			2		
83	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. проходы в туловище 2. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 5. переворот накатом в борьбе				2	
84	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.				2	
29 неделя (6 часов)							
85	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Специальные упражнения с партнером			2		
86	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом руки и шеи Изучение приёмов в партере: 3. переворот обратным рычагом в борьбе 4. переворот обратным захватом туловища, защита 5. переворот накатом.				2	
87	Развитие специальной выносливости и воспитание	Упражнения по СФП				2	

	волевых качеств.						
30 неделя (6 часов)							
88	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.		2			
89	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы, сбивания 2. броски вращением 3. броски подворотом Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 4. перевороты рычагом 5. перевороты захватом руки на ключ 6. переворот накатом, защита				2	
90	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска		2			
31 неделя (6 часов)							
91	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром		2			
92	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТГД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 4. переворот захватом руки на ключ, переходом 5. переворот захватом двух рук с боку 6. переворот накатом, защита				2	
93	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.				2	
32 неделя (6 часов)							
94	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения		2			
95	Изучение и совершенствование	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы:				2	

	элементов техники и тактики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проходы в туловище</li> <li>2. бросок поворотом</li> </ol> Изучение приёмов в партере, контрприёмы: <ol style="list-style-type: none"> <li>3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе</li> <li>4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе</li> <li>5. переворот накатом в борьбе</li> </ol>					
96	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Упражнения с элементами риска				2	
33 неделя (6 часов)							
97	Развитие быстроты, ловкости и гибкости	Специальные упражнения с партнером				2	
98	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. проходы в туловище</li> <li>2. бросок поворотом</li> </ol> Изучение приёмов в партере, контрприёмы: <ol style="list-style-type: none"> <li>3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе</li> <li>4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе</li> <li>5. переворот накатом в борьбе</li> </ol> защита от наката				2	
99	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с тяжестями		2			
34 неделя (6 часов)							
100	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения		2			
101	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. проходы в туловище</li> <li>2. бросок поворотом</li> </ol> Изучение приёмов в партере, контрприёмы: <ol style="list-style-type: none"> <li>3. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе</li> <li>4. переворот захватом двух рук с боку в борьбе</li> <li>5. переворот накатом в борьбе</li> </ol>				2	
102	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочные схватки.				2	
35 неделя (6 часов)							
103	Судейская подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейская жестикуляция, терминология, оценки приёмов</li> <li>2. Правила соревнований,</li> </ol>	2				

104	Приём контрольных нормативов по физической подготовке, технике,	Тестирование: 1. Подтягивания на перекладине 2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. 3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек. 4. Прыжок в длину с места 5. 10 кувырков вперёд (с) 6. Бег на 30 м (с) 7. Забегания вокруг головы 5 р. 8. Перевороты на мосту 10 р. 19. Броски на оценку 10 р. (вращением, подворотом, поворотом)			2		
105	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры и эстафеты на развитие ловкости, быстроты. Упражнения на специальную выносливость			2		
36 неделя (6 часов)							
106	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром			2		
107	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку 3. индивидуальное совершенствование ТГД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 4. переворот захватом руки на ключ, переходом 5. переворот захватом двух рук с боку 6. переворот накатом, защита				2	
108	Изучение тактики	Учебно-тренировочные схватки.				2	
37 неделя (6 часов)							
109	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения			2		
110	Изучение и совершенствование элементов техники	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 6. проходы в туловище 7. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 8. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 9. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 10. переворот накатом в борьбе				2	
111	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.				2	

38 неделя (6 часов)						
112	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 11. проходы в туловище 12. бросок поворотом Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 13. переворот захватом руки на ключ, переходом в борьбе 14. переворот захватом двух рук с боку в борьбе 15. переворот накатом в борьбе				2
113	Соревновательная подготовка	Учебно-тренировочная схватка.				2
114	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	2			
39 неделя (6 часов)						
115	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром				2
116	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 7. переводы в партер рывком, нырком 8. бросок подворотом захватом за одну руку 9. индивидуальное совершенствование ТТД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 10. переворот захватом руки на ключ, переходом 11. переворот захватом двух рук с боку 12. переворот накатом, защита				2
117	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	2			
40 неделя (6 часов)						
118	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром				2
119	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 13. переводы в партер рывком, нырком 14. бросок подворотом захватом за одну руку 15. индивидуальное				2

		совершенствование ТТД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 16. переворот захватом руки на ключ, переходом 17. переворот захватом двух рук с боку 18. переворот накатом, защита					
120	Совершенствование элементов техники и тактики	Учебно-тренировочные схватки. Нормативы специальной подготовки					2
41 неделя (6 часов)							
121	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.		2			
122	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 3. переворот захватом руки на ключ, переходом 4. переворот захватом двух рук с боку переворот накатом, защита				2	
123	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств	Спортивные игры (борцовское регби)		2			
42 неделя (6 часов)							
124	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 1. переводы в партер рывком, нырком 2. бросок прогибом захватом за одну руку и шею				2	
125	Развитие максимальной силы	Упр. с отягощением				2	
126		Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 1. переворот захватом руки на ключ, переходом 2. переворот захватом двух рук с боку переворот накатом, защита		2			

43 неделя (6 часов)							
127	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.		2			
128	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 3. переводы в партер рывком, нырком 4. бросок подворотом захватом за одну руку Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 5. переворот захватом руки на ключ, переходом 6. переворот захватом двух рук с боку 7. переворот накатом, защита				2	
129	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (борцовское регби)		2			
44 неделя (6 часов)							
130	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом соперника от опоры.			2		
131	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, контрприёмы: 8. переводы в партер рывком, нырком 9. бросок прогибом захватом за одну руку и шею Изучение приёмов в партере, контрприёмы: 10. переворот захватом руки на ключ, переходом 11. переворот захватом двух рук с боку 12. переворот накатом, защита				2	
132	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (борцовское регби)					2
45 неделя (6 часов)							
133	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	Специальные упражнения с партнёром				2	
134	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики	Изучение и совершенствование приемов в стойке, выведение партнёра из равновесия: 19. переводы в партер рывком, нырком 20. бросок подворотом захватом					2

		за одну руку 21. индивидуальное совершенствование ТТД Изучение и совершенствование приёмов в партере, в борьбе: 22. переворот захватом руки на ключ, переходом 23. переворот захватом двух рук с боку 24. переворот накатом, защита					
135	Развитие специальной выносливости и .	Спортивные игры		2			
46 неделя (6 часов)							
136	Развитие специальной выносливости и воспитание волевых качеств.	футбол, баскетбол			2		
137	Развитие быстроты, ловкости, гибкости	Упражнения с элементами акробатики и гимнастики				2	
138	Сдача нормативов	Тестирование: 1. Подтягивания на перекладине 2. Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. 3. Сгибание туловища, лёжа за 20 сек. 4. Прыжок в длину с места 5. 10 кувырков вперёд (с) 6. Бег на 30 м (с) 7. Забегания вокруг головы 5 р. 8. Перевороты на мосту 10 р. 9. Броски на оценку 10 р. (вращением, подворотом, поворотом)					2
<b>ИТОГО:</b>			8	102	62	100	4

**Показатели эффективности:** желание участвовать в соревнованиях, стремление к спортивной победе, отказ от вредных привычек, доброжелательное отношение к людям.



## 7.ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ

### Тесты по теоретической подготовке.

1. Физическая культура и спорт в России
2. Значение двигательной активности
3. Гигиена занятий
4. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
5. Влияние физических упражнений на организм
6. Режим питания и отдыха
7. Основные правила спортивной борьбы
8. Теория сгонки веса
9. Подготовка к соревнованиям
10. Режим борца в день соревнований
11. Жесты и команды судей

### Контрольные нормативы по общефизической подготовке. В зависимости от возраста обучающихся

Виды испытаний	Возраст							
	9-10л.		11-13л.		14-15л.		16-18л.	
	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 3x10м.	9.4- 10.2	9.0- 9.8	9.4- 10.6	8.8- 9.4	9.0- 9.8	8.6- 9.2	8.7- 9.4	7.7- 9.0
Прыжок в длину с места (см)	110- 130	120- 140	140- 170	155- 190	160- 180	180- 220	170- 190	200- 240
Сгибание рук в висе на перекладине (кол- во повторений)	1-4	5-10	3-8	8-13	6-10	7-13	8-14	10-15
Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту)	60-90	70- 100	80- 115	90- 120	110- 120	110- 125	120- 130	125- 140
Наклоны вперед из	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке****Забегания на мосту**

Оценка 5: Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, руки и голова при этом не смещаются.

Оценка 4: Менее крутой мост, незначительные смещения головы и рук с задержкой забегания.

Зачёт: Низкий мост с упором на затылок, значительные смещения рук и головы, остановки движения.

**Перевороты с моста**

Оценка 5: Крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечья на ковре, перевороты чёткие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами.

Оценка 4: Менее крутой мост, перевороты при помощи маха рук.

Зачёт: Низкий мост, перевороты с раскачивания и с поочерёдным отталкиванием ног.

**Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:**

Оценка 5: Упражнение выполняется слитно за счёт прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса.

Оценка 4: Выполняется слитно без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах).

Зачёт: Выполняется без прогиба с остановкой при помощи рук.

**Выполнение тактико-технических действий.**

Оценка 5: Техническое действие (приём, контрприём, комбинация) выполняется чётко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

Оценка 4: Технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приёма и удержании в финальной фазе.

Зачёт: Технические действия выполняются со значительными задержками. Срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника.

## 8. Методический материал

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Спортивная борьба, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культурой и борьбой, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностям и идеалам олимпизма. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта образования и отвечает положениям Закона «Об образовании», Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях». Целью разработанной учебной программы спортивной борьбы для учащихся является – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности. Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:
  1. Укрепление физического здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, закаливание организма.
  2. Обучение базовым физическим упражнениям спортивной борьбы.
  3. . Формирование у

обучающихся заинтересованности в занятиях спортивной борьбой.4. Формирование здорового образа жизни.6. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения со старшим поколением, в процессе занятий физической культурой. Принципы реализации программы:

#### **Принцип комплексности**

предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

#### **Принцип преемственности**

определяет последовательность изложения программного материала согласно рекомендованным Министерством образования и науки Российской Федерации программам по физической культуре по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

#### **Принцип вариативности**

предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок

#### **Принципы построения учебного процесса**

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Занимающиеся овладевают двигательными навыками на учебных занятиях, во время тренировок. Поэтому применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или даже соревновательной деятельности является обязательным.

#### **Принцип сознательности и активности**

Обязательным условием организации плодотворных учебных занятий является интерес занимающихся к спортивной борьбе. Преподаватель так строит учебный процесс, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. Занятия, построенные только на эмоциях,

приводят к тому, что ученики во время тренировок стараются избегать трудностей, не работают систематически над овладением навыками.

По мере участия в учебной работе у занимающихся появляются новые интересы и цели. Хорошо, если тренер так организует дело, что сами ученики поставят вопрос о том, что им необходимо сдать программные нормативы физической подготовленности или получить спортивный разряд. Естественным проявлением активности занимающихся может быть их желание стать призером или чемпионом тех или иных (пусть даже небольших) соревнований.

### **Принцип наглядности**

Создать у занимающихся представление о приеме можно различными способами: показать кинограмму или кинокольцовку, показать, как это выполняется другими спортсменами; объяснить словесно, дать письменное описание движения; провести прием на самом занимающемся, предоставить ему возможность самому провести прием и т. д. Некоторые данные, сообщаемые каждым из этих способов, повторяются, но от этого представление становится богаче. Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств занимающихся участвует в восприятии изучаемого предмета. Для осуществления принципа наглядности в обучении и воспитании необходимо:

1. Определить, в какой мере средства наглядности могут способствовать решению общей педагогической задачи с учетом общей подготовленности и возрастных особенностей занимающихся.
2. Методически правильно избрать средства наглядности (последовательность их применения, сочетания и т. п.).
3. Способствовать всестороннему восприятию изучаемого предмета в такой мере, в какой это необходимо на данном этапе обучения.

### **Принцип систематичности**

Учебные и тренировочные нагрузки спортсменов с каждым годом становятся все больше. Совмещение занятий спортом с производственным трудом или учебой предполагает исключительную организацию и дисциплину занимающихся. В связи с этим спортивные занятия должны быть хорошо продуманными. Важно четко поставить перед занимающимися задачу, правильно выбрать средства и методы ее решения, запланировать конкретные результаты обучения, воспитания и тренировки.

Для успешного осуществления принципа систематичности необходимо:

1. Дать занимающимся комплексное представление о знаниях, умениях и навыках по периодам обучения.
2. Весь учебный материал объединить в систему, легко разделяемую на части.
3. Планировать изучение данной системы в соответствии с особенностями занимающихся, условиями их учебы, работы, чередуя периоды

напряженной деятельности по усвоению учебного материала с периодами его закрепления (повторения), участия в соревнованиях.

4. Следить за тем, чтобы каждая конкретная педагогическая задача была составной частью серии педагогических задач на определенный период обучения.
5. Учитывать результаты учебной работы.
6. Обеспечивать регулярность занятий.

### **Принцип доступности**

Основное назначение принципа доступности – помочь своевременно усвоить предусмотренный программой материал. В тех случаях, когда учебный материал легко разделяется на части (как при изучении основ техники), его распределение по принципу «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» обеспечивает доступность в обучении.

Для успешного осуществления принципа доступности необходимо:

1. Подбирать учебный материал в соответствии с учебными программами и нормативными требованиями.
2. Учитывать индивидуальные особенности занимающихся и специфику усвоения нового материала данной учебной группой.
3. Правила принципа доступности «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному» соблюдать таким образом, чтобы не снижать инициативы занимающихся и их интереса к занятиям.

### **Принцип прочности**

Способность занимающихся закреплять усвоенные знания, умения и навыки положена в основу дидактического принципа прочности. Каждый учебный материал должен быть усвоен и закреплен, иначе в дальнейшем его нельзя будет расширить и усовершенствовать.

### **Устные средства передачи знаний**

Объяснение – основной метод, помогающий применить дидактические принципы обучения в комплексе. Объяснение легко комбинируется с таким методом, как показ.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике учебно-тренировочной работы время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей спортивной борьбы, раскрытию технических и тактических действий ее конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснения или рассказа преподаватель предлагает ученикам задавать вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Такая форма передачи знаний называется беседой.

## **Практические средства усвоения знаний (упражнение)**

Обучение невозможно проводить без многократного повторения изучаемого материала.

### **Особое место среди упражнений занимает игровой метод**

#### **Методические приемы**

Сложность процесса борьбы, риск получения травм при нарушении правил учебного процесса требуют применения различных методических приемов: подсчета, методических указаний, приказаний и команд.

Четкий своевременный подсчет оживляет учебный процесс. Проведение подсчета в подготовительной части урока делает ее воздействие одинаковым для всех занимающихся. Подсчет целесообразно проводить при выполнении специальных упражнений, таких, как упражнения для моста и др. Преподаватель должен найти такой (средний) темп подсчета, который устраивает большинство занимающихся.

Методические указания направлены на решение общей задачи урока. В ходе учебного процесса бывает необходимо предусмотреть особенности перестроения, вероятность появления ошибки, профилактику получения травм и др. В целях сохранения целостности учебного процесса это делается с помощью методических указаний.

Одна из особенностей занятий спортом состоит в том, что спортсмены готовы выполнить любые указания тренера. Поэтому совершенно уместны такие формы, как приказания и команды. Их чаще всего употребляют в начале урока с целью повысить внимание занимающихся, их сосредоточенность и дисциплину.

Посредством приказаний и команд преподаватель оказывает немедленное организующее воздействие на занимающихся. Методическая ценность приказаний и команд заключается в том, что преподаватель с их помощью имеет возможность быстро и четко руководить действиями учебной группы.

Особая форма приказаний и команд, обеспечивающая их беспрекословное выполнение в условиях учебно-спортивной работы, считается естественной и характеризует взаимодействие занимающихся и преподавателя.

## 9.Список литературы

1. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва – Ростов н/Д: “Феникс” 200.-800с. Коллектив авторов под общей редакцией Ю. А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю. А. Шулика).
2. Шулика Ю.А., Косухин В.М. Лещенко В.И. Хоменко И.Т. Грко-римская борьба для начинающих // Феникс. Ростов-на-Дону 2006г.
3. В.Кожарский ,Н.Сорокин. Техника классической борьбы. Физкультура и спорт,Москва 1972г
4. В.Ф.Бойко,Физическая подготовка борцов. Киев 2010г.Изд-во «Советский спорт» Москва 2004
5. ПодливаевБ.А. Грузных Г.М.. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Греко-римская борьба. Советский спорт. Москва. 2004 г.