

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»  
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
протокол № 3 от 28.05.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
\_\_\_\_\_ С.Г. Леоненко  
Приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
от 28.05.2024 № 01-01/40

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «спортивная борьба»,  
дисциплина: греко-римская борьба**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-8 лет (школьники)  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Коновалова Н.В., инструктор-  
методист  
Луценко А.В., тренер-  
преподаватель

## 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная борьба», дисциплина: греко-римская борьба (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее-учреждение).

1.2. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Уставом учреждения.

1.3. **Направленность** программы - физкультурно-спортивная.

1.4. **Актуальность** программы: греко-римская борьба входит в виды спорта Летних Олимпийских игр и является популярной в городе. Занятия греко-римской борьбой являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде спортивной борьбы и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности.

1.5. **Отличительная особенность** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, решения воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Спортивная борьба представляет собой регламентированное правилами соревнований противоборство двух соперников с целью достижения победы.

Греко-римская борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов, где с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов: захватов, бросков, переворотов, и т. п.), каждый пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

1.6. **Программа** рассчитана на мальчиков 6-8 лет (школьники), при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. На обучение по программе принимаются желающие заниматься ребята по заявлению родителя (законного представителя). Требования к уровню физической подготовленности поступающих на обучение по программе не предусмотрено, зачисляются мальчики, желающие заниматься.

1.7. **Уровень** программы – стартовый.

1.8. **Объём** и срок освоения программы.

Объём учебно-тренировочной нагрузки

количество учебных часов в неделю	кол-во тренировок в неделю	Количество учебных недель	количество учебных часов в год
4	2-4	38	152

1.9. **Форма** обучения – очная.

1.10. **Режим** учебно–тренировочных занятий. Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

Сроки начала и окончание учебного года, количество учебных недель, дней, каникулярное время определяется календарным учебным графиком, утверждаемым директором учреждения на учебный год (спортивный сезон).

1.11. **Особенности организации образовательного процесса.** Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп.

Для непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса (далее-спортивный сезон/учебный год);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;
- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- 2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, организуется самостоятельная работа, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость на этапах подготовки, с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (максимально до 25 человек).
- учитывает возрастные особенности обучающихся;
- предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуально - групповая, индивидуальная.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным средством подготовки обучающихся являются игровые методы с введением в них разнообразных по своей направленности подвижных игр, элементов имитационных игр, простейших для спортивной борьбы приемов. На занятиях используются беседы, просмотры видеоконтента и другие формы.

**1.12. Итогом реализации программы** является повышение у обучающихся уровня физической подготовки. В течение учебного года (спортивного сезона) для проверки результатов освоения программы обучающиеся выполняют упражнения в рамках текущего контроля. Для проверки уровня освоения программы в конце учебного года (спортивного сезона) проводятся контрольные мероприятия.

## 2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

2.1. **Цель программы:** формирование осознанное отношение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через занятия греко- римской борьбой.

### 2.2. Задачи.

#### 2.3.1. Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятий спортом, направленных на развитие личности обучающегося;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать двигательные умения и навыки;
- научить основам техники и тактики греко-римской борьбы;
- формировать познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
- популяризировать спортивные единоборства, как вид спорта.

#### 2.3.2. Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

#### 2.3.3. Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

### 2.3. Планируемые результаты.

#### 2.3.1 Личностные:

- Формирование ценностных ориентиров;
- Самоопределение;
- Адаптация к новым условиям (нагрузки, общество и пр.).

#### 2.3.2 Метапредметные:

- Умение осуществлять самоконтроль своих действий;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- Умение работать в группе и индивидуально;
- Умение использовать средства коммуникации.

#### 2.3.3 Предметные:

- Развитие познавательного интереса к физической культуре и спорта;
- Развитие общей и специальной физической подготовки, основ техники и тактики;
- Освоение основ гигиены, теоретическими основами физической культуры

## 3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки и иные мероприятия	Соотношение разделов (процент)	Количество часов	Форма контроля

Общая физическая подготовка	58-60	88-91	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка	20-22	30-33	Выполнение нормативов
Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	6-7,5	Беседа, устный опрос
Технико-тактическая подготовка	14-15	21-23	Выполнение нормативов
Контрольные мероприятия	0,5-1	0,5-1,5	
всего	100	152	

Примерный годовой учебно-тренировочный план (приложение 1).

### 3. Содержание учебно-тренировочного плана

#### 3.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине 18 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными

пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

### 3.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног. Приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем 20 со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче;
- наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере;
- тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне;
- тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче;
- обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье;
- обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе;
- подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье;
- повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

### **3.3. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.



При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Знакомство с группой, видом спорта греко-римская борьба, правилами поведения в учреждении, на учебно-тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта греко-римская борьба и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- предупреждение травматизма;
- оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой;
- гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена;
- влияние занятий спортом на строение и функции организма;
- история и виды спортивной борьбы;
- правила соревнований по греко-римской борьбе;
- понятие техники и тактики в греко-римской борьбе.

Тема № 1. Предупреждение травматизма. Теоретическая часть. В зависимости от условий и организации занятий обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Общие требования безопасности

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе. При проведении занятий по греко-римской борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении учебно-тренировочных занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности перед началом занятий. Приготовить перед учебно-тренировочным занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности и задачи на данное учебно-тренировочное занятие. Сделать разминку. Начинать работу по команде тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий. Входить в спортивный зал (спортивную площадку) только с разрешения тренера-преподавателя. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажёрах обеспечить подстраховку товарищей. Соблюдать дисциплину и порядок.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий. Не покидать место тренировки без разрешения тренера-преподавателя. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивную форму и принять душ.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. При появлении усталости и переутомления сообщить об этом тренеру-преподавателю. При судорогах не теряться и позвать на помощь. При получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Тема № 2. Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты и прочее оборудование. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

Тема № 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания.

Тема № 4. Влияние занятий спортом на строение и функции организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема № 5. История и виды спортивной борьбы. Теоретическая часть. История развития спортивной борьбы в мире и в нашей стране. Все современные виды борьбы, к числу которых относятся вольная и греко-римская, можно разделить на две большие группы: борьба в стойке и борьба в стойке и в партере. В разных странах (в том числе на территории бывшего СССР) распространены различные виды национальной борьбы, являющиеся основной частью народных праздников, а также практикующиеся как самостоятельные спортивные дисциплины. Друг от друга эти разновидности борьбы, имеющие в своей основе много общего, отличаются названием, продолжительностью поединков и некоторыми правилами. В целом эти правила похожи на международные. Например, правила азербайджанской борьбы гюлеш во многом схожи с правилами вольной

борьбы: в ней допускаются подножки и другие воздействия ногами на ноги противника и т.д. В то же время различным видам борьбы присущи свои особенности.

Тема № 6. Правила соревнований. Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

Тема № 7. Понятие техники и тактики в греко-римской борьбе. Вся техника борьбы состоит из 3-х разделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий. К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты. Основные технические действия - действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий.

К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой - на коленях или колене) включает в себя:

- полу броски;
- полу сбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой - над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой - на нем сверху) включает в себя:

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний).

Тактика проведения технических действий заключается в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умении создавать эти условия, пользуясь различными способами тактической подготовки. Она также заключается в наиболее целесообразном применении борцом своей излюбленной техники, исходя из конкретно сложившейся обстановки в схватке.

Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы, в основном характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию в каждый моменты схватки.

Классификация тактики борьбы представлена в виде блоков деятельности, характерной для различных уровней решения соревновательных задач, которые состоят из:

- классификации удобных ситуаций для проведения атакующего действия;
- классификации защитных технико-тактических действий;
- классификации атакующих технико-тактических действий;

классификации методов воздействия на противника;  
 классификации стилей ведения борьбы;  
 классификации тактики схватки;  
 классификации стратегии подготовки к соревнованиям.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основные задачи психологической подготовки:

Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.

Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в учебно-тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли. Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в учреждении с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных

занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания

Педагогические средства предусматривают построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер-преподаватель или спортивный психолог. Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

#### 3.4. Техничко-тактическая подготовка. (ТТП).

Теоретическая и практическая части. Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Нагрузка на учебно-тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий: Техника борьбы.

1. Основные стойки, приемы в стойке, приемы в партере.
2. Бросок через бедро, бросок «мельница».
3. Тактическое маневрирование во время борьбы .
4. Обманные маневры, тактика выхода из захвата.
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1. Основные стойки, приемы в стойке, приемы в партере.

**Стойка** — положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по коврику, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним.

Стойки бывают высокие, средние и низкие. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

**Высокая стойка** — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

**Средняя стойка** — положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий.

**Низкая стойка** — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются коврика. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из

такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног.

Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на правосторонние (когда правая нога несколько выставлена вперед), левосторонние (когда впереди левая нога), фронтальные (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч).

Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией.

Тема № 2. Бросок через бедро, бросок «мельница».

Бросок через бедро выполняется с положения стоя, когда другой атлет стоит к вам лицом. Выполнение приема начинается с захвата корпуса сверху (шея и плечо), либо снизу (под плечом и за предплечье).

Техника:

- Выставляем правую ногу вперед (тело не замкнутое, ноги чуть согнутые), левая догоняет, и вы оказываетесь спиной к сопернику.
- Подсаживаетесь под корпус второго атлета, чтобы он прилегал к бедренной кости, и переворачиваете его.
- Важно, чтобы в момент, когда вы вытягиваете ноги, соперник находился уже в воздухе.

Бросок через бедро в борьбе имеет распространенную ошибку, которая заключается в отсутствии приседа под туловище борца, из-за чего прием выполняется с выпрямленных ног.

Бросок «Мельница». Из разноименной стойки атакующий захватывает правой рукой одноименную руку противника за плечо изнутри, а левой — запястье этой руки снаружи.

Сильным рывком за руку на себя вправо он выводит атакуемого из равновесия, заставляет перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу и с поворотом вправо ныряет под его туловище. Поворот выполняется на носках. Атакующий подседает под атакуемого, подставляя свои плечи под его грудь, прижимает захваченную руку к правому плечу, левой рукой, отпустив запястье, захватывает разноименную ногу атакуемого за бедро изнутри. Затем он бросает атакуемого вправо, одновременно поворачиваясь вместе с ним вправо, а захваченные руку и ногу прижимает к себе.

Не распуская захватов, атакующий разводит свои ноги в стороны, ставит их в упор и, надвигаясь спиной на грудь соперника, дожмает его на лопатки. Этот прием хорошо сочетается в комбинации с «мельницей» сбиванием с такими же захватами. Атакующий, противодействуя проведению приема броском, будет отклонять свое туловище назад, выпрямляться. В этот момент удобно, используя защитные движения и усилия атакуемого, перейти к проведению «мельницы» сбиванием в сторону его спины.

Если же противник противодействует сбиванию, то удобно начинать проведение «мельницы» броском. И в первом и во втором случае направление противодействия атакуемого совпадет с направлением дальнейшего проведения технического действия, что в значительной мере облегчит задачу атакующему.

Тема № 3. Тактическое маневрирование во время борьбы.

В течение всей схватки борцы не стоят на месте. Они почти непрерывно маневрируют, выбирают удобные положения для начала своих активных действий, принимают положения, неудобные для атак соперника.

Борцы маневрируют по территории ковра, стараясь сохранить достигнутое преимущество, не дать противнику подойти на нужную ему для атаки дистанцию. Маневрирование обычно применяется в сочетании с другими средствами тактической

подготовки (оковыванием, вызовом, выведением из равновесия и т. д.).

Тактическое маневрирование применяется как при наступательной, так и при оборонительной тактике борьбы. Особенно успешно оно применяется борцами быстрыми и ловкими, избегающими прямолинейной силовой борьбы.

Тема № 4. Обманные маневры, тактика выхода из захвата.

В низком партере. На животе произвести попытку наката вправо, когда соперник осуществляет защиту от наката, резко перейти на действия наката в другую – левую сторону.

В высоком партере. При захвате туловища атакуемого сзади он имитирует «высед» вправо, после защитных действий атакующего атакуемый делает влево. Прием рассчитан на то, что атакующий не успевает осуществить защитные действия.

В стойке. Атакующий делает обманное сбивание в партер атакуемого. Спротивляясь атакуемый, раскрывает корпус, а этот момент атакующий осуществляет захват туловища.

Выход из крестообразного захвата. Атакующий осуществляет подбивание своей рукой руки атакуемого и выход с захватом туловища сзади.

Исходное положение: атакующий держит атакуемого за руку и голову в стойке. Атакуемый отводит локоть атакующего, поднимая руку атакующего вверх, поднимает голову и направляя таз вперед уходит от захвата.

**3.5. Контрольные мероприятия,** оценивающие степень освоения материала программы включают:

опрос знаний (тесты, викторины, анкеты или другие формы зачета) по теоретической подготовке (примерные вопросы по теории приложение 2);

тестирование в форме сдачи нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;

смотр умений применять изученные элементы техники и тактики в тренировочных схватках и товарищеских встречах.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Единица измерения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 м	сек.	<b>Норматив</b>		
			Свыше 6,5	6,5-6,9	Менее 6,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Свыше 7	6-7	Менее 6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Свыше 110	105-110	Менее 105
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+1	0
5	Фиксация положения. Стоя ровно на одной ноге, руки на пояске	сек	Свыше 10	0,8-10,0	Менее 0,8
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	раз	Свыше 15	12-15	Менее 12

### Описание упражнений

**Бег 30 м.** Проводится на беговой дорожке или ровной местности с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение низкого старта).

По команде «Внимание!» -прекращают движение (при низком старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат фиксируется с помощью пересечения туловищем финишной линии. Измерение производится с точностью до 0,1 секунды.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

**Прыжок в длину с места.** От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

**Фиксация положения: стоя ровно на одной ноге, руки на пояске.** Стоя на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Отсчёт времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Испытуемому предоставляется одна попытка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с).** Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подъёмов от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата. Фиксируется количество правильно выполненных подъёмов.

Смотр освоения боевой техники оценивается в условиях учебно-тренировочных схваток с партнером одной весовой категории, а также более тяжелым, разного роста, техничным.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно



оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа планируется и утверждается на учебный год.

## 5. Условия реализации программы

### 5.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия включают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 3).

### 5.2. Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

## Список литературы

### Нормативные документы

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/);
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» <https://base.garant.ru/71371262/>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.; <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70957260/>;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

### Литература

1. Борьба греко-римская: Учебник /Под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д, «Феникс», 2004.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар, 1995.
3. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
4. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // В кн.: Психология и современный спорт. – М.: ФИС, 1973. – С. 121–143.
5. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и юных спортсменов фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб.заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Исаев А. И., Чепцов А. А., Астахов А. М., Тюремских И .С., Баймеев Г. Б. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов //Спортивная борьба: Ежегодник.– М.,1981. – С.60–62.
7. Матвеев Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич. культуры. – 1969. – № 4. – С. 49–53.
8. Новиков А. А. Моделирование в спортивной борьбе / А. А. Новиков, В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, Р. С. Потратий // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 62–65. 9. Розенблат В.В. Проблема утомления – М.: Медицина, 1961. – 220 с.
9. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
10. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФИС, 1960. – 484 с.
11. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
12. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
13. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
14. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца – Смоленск: СГИФК, 1989.
15. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»). Возраст -7 лет и старше/ Б.А. Подливаев, Е.В. Бирюлина, Л.А. Карамчакова, В.К. Райков, О.А. Фатеева.-М.-2017.

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п\п	Разделы подготовки	%	часы	Месяц/час									
				09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Общая физическая подготовка	59,8	91	10	11	10	10	10	10	10	10	10	
2	Специальная физическая подготовка	21	32	3	4	4	4	3	3	4	3	4	
3	Технико-тактическая подготовка	14,5	22	2	4	1	2	2	2	2	6	1	
4	Теоретическая и психологическая подготовка	4	6	1	1	1		1	1		1		
5	Контрольные мероприятия	0,7	1									1	
	Общее количество	100	152	16	20	16	16	16	16	16	20	16	

## Примерные вопросы по теоретической подготовке.

- 1 Разрешается ли заниматься мини-футболом без разрешения врача? (да, нет)
- 2 Могут ли учащиеся выходить на борцовский ковер самостоятельно, в отсутствие преподавателя (да, нет).
- 3 Какие виды борьбы ты знаешь? (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо, грепплинг).  
Сколько минут идет схватка у детей? (1,2,3,4)
- 4 Сколько периодов в борьбе? (1,2,3,4)
- 5 Сколько времени длится перерыв между схватками? (30, 45 , 60 сек.)
- 6 Как называется одежда борца?? (купальник, трико, костюм)
- 7 Размер борцовского ковра? (12x12, 14x14, 9x9)
- 8 Что такое «туше»? (когда борец прижимает своего противника обеими лопатками на рабочей поверхности ковра)
- 9 Каких известных борцов Советского Союза и России ты знаешь? (Александр Карелин, Александр Медведь, Иван Поддубный, Иван Ярыгин Арсен Фадзаев, Александр Рихард Аберг)
- 10 Где зародилась греко-римская борьба? (Англия, Франция, Россия)
- 11 С какого года борцы участвуют в Олимпийских играх? (1896, 1904, 1900)
- 12 Когда впервые наши борцы приняли участие в Олимпийских играх? (1908, 1992,1952)

## Приложение 3

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым  
для обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Ковер борцовский 12 x 12м	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Кушетка массажная	штук	1
9.	Лонжа ручная	штук	2
10.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
11.	Маты гимнастические	штук	18
12.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
13.	Скакалка гимнастическая	штук	15
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	8
17.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
18.	Урна-плевательница	штук	1
19.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
20.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Разделы подготовки	%	часы				
				09	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	59,8	91	10	11	10	10
2	Специальная физическая подготовка	21	32	3	4	4	4
3	Технико-тактическая подготовка	14,5	22	2	4	1	2
4	Теоретическая и психологическая подготовка	4	6	1	1	1	
5	Контрольные мероприятия	0,7	1				
	Общее количество	<b>100</b>	<b>152</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>