

Муниципальное Бюджетное Учреждение

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

На заседании тренерского
совета протокол № 1
от 28.08.2019 года

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУ ФОК «Победа»
№ 2/20 от 30.08. 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

БАЗОВОГО УРОВНЯ

«греко-римская борьба»

Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 18 лет

Срок реализации программы 6 лет

Автор-составитель
тренер - преподаватель
Акчурин Р.К.

г. Богородск

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	5
Методическая часть образовательной программы.....	7
План воспитательной и профориентационной работы	19
Система контроля и зачетные требования	21
Перечень информационного обеспечения.....	27

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по греко-римской борьбе составлена в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказ Мин. спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом министерством просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Программа составлена для тренеров-преподавателей МБУ ФОК «Победа» (далее ФОК) и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки борцов греко-римского стиля от новичков до спортсменов-разрядников.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающегося, отбор спортивно одарённых детей для подготовки борцов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

На базовом уровне обучения основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям греко-римской борьбе максимально возможное количество детей;
2. Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
3. Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства
4. Приобретение соревновательного опыта.

Задачи программы:

1. Создание условий для развития личности ребёнка.
2. Развитие мотивации юного борца к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды области.

Греко-римская борьба – олимпийский вид спорта, единоборство между двумя спортсменами, целью является уложить соперника на лопатки с помощью различных приемов. В греко-римской борьбе запрещаются технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и всевозможные захваты ног соперника руками.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность ФОК и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Основополагающие принципы:

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

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на базовом уровне подготовки:

- Базовый уровень - на него зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, прошедшие индивидуальный отбор и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – греко-римская борьба, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на углубленный уровень подготовки.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебной и соревновательной работы.

1.3 Срок обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый уровень подготовки и минимальное количество лиц по виду спорта баскетбол:

Уровень обучения	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) Min/max
Базовый уровень	6	10	12-30 чел. 1 г.о. 14 -30 чел. 2-3 г.о. 12 -25 чел. 4-6 г.о.

Результатом освоения образовательной программы является: знание истории развития греко-римской борьбы, места и роли ФК и спорта в обществе, умение организовывать режим дня, правильное и здоровое питание, знать и владеть основами закаливания, формирование социально-значимых качеств личности, укрепление здоровья и разностороннее развитие, повышение уровня развития физических качеств, умение самостоятельно составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы, соблюдение техники безопасности при занятиях в группе и

самостоятельно, минимизация травматизма, знать основные правила судейства, умение логически мыслить в нестандартных ситуациях, самостоятельно решать поставленные задачи, умение концентрировать внимание, умение точно и своевременно выполнять задания, применять необходимые виды страховки и самостраховки, знать спортивное оборудование и инвентарь по избранному виду спорта.

II. Учебный план на 42 недели по образовательной программе базового уровня

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2016		204	1788	20	4	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1272			1272			164	164	212	212	260	260
1.1.	Общая физическая подготовка	638						88	88	107	107	130	130
1.2.	Вид спорта	622						76	76	105	105	130	130
2.	Вариативные предметные области	400			400			42	42	66	66	92	92
2.1.	Подвижные игры	112						10	10	20	20	26	26
2.2.	Тактическая подготовка	204						20	20	32	32	50	50
2.3.	Специальные навыки	84						12	12	14	14	16	16
2.4.	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+	+	+
3.	Теоретические занятия	204		204				26	26	34	34	42	42
4.	Практические занятия	116			116			16	16	20	20	22	22
4.1	Контрольные тренировки	44						6	6	8	8	8	8

4.2.	Участие в соревнованиях	72					10	10	12	12	14	14
5.	Самостоятельная работа		+				+	+	+	+	+	+
6.	Аттестация	24										
6.1.	Промежуточная аттестация	20			20		4	4	4	4	4	
6.2.	Итоговая аттестация	4				4						4

Самостоятельная работа планируется на каникулярный период.

Система обучения требует четкого планирования и учета нагрузки в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятия. Во всех периодах в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Распределение учебной нагрузки на базовом уровне сложности

Показатель	1 г.о.	2 г.о	3 г.о	4 г.о	5 г.о	6 г.о
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10
Кол-во занятий в неделю	3	3	4	4	5	5
Общее кол-во часов в год	252+ 6 (с)	252 +6 (с)	336 + 6 (с)	336 + 6 (с)	420 +6 (с)	420 +6 (с)
Общее кол-во занятий в год	126	126	168	168	210	210

- с- самостоятельная работа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Тема	Базовый уровень							
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й		
Физическая культура и спорт в России	2		-	2	-	-		
Спортивная борьба в России	2	2		1		-		
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	2	2		1	-		
Влияние физических								

упражнений на организм спортсмена	1	2	-	-	2	2		
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	1	1	2	2		
Профилактика травматизма в спорте	2	2	1	1	2	2		
Общая характеристика спортивного и специального оборудования	-		2	1	2	1		
Планирование и контроль подготовки	-	2	1	1		2		
Основы техники борьбы и техническая подготовка	2	1	2	2	2	2		
Основы тактики борьбы и тактическая подготовка	-	-	2	2	2	2		
Физическая качества и физическая подготовка		1	1	2	1			
Режим дня, основы здорового питания	1	1	1		1	2		
Судейство спортивной борьбы	1	1		-	-	-		
Правила по греко-римской борьбе	2		1	1	1			
Правила соревнований, их организация и проведение	-	-	-	-	-	1		
Понятие о восстановительных мероприятиях	10	10	20	20	26	26		
Всего часов	26	26	34	34	42	42		

Календарный учебный график (приложение №1), расписание учебных занятий (приложение №2)

III. Методическая часть.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке борцов.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных схваток; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных борцов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и

тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Развитие различных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в греко-римской борьбе. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных борцов.

Греко-римская борьба – это единоборство. Участие в соревнованиях помогает юным борцам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки обучающихся. В греко-римской борьбе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, техническим предпочтениям, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности обучающихся является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д., эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств борца – специальной силы и специальной выносливости.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

№	Физические качества и телосложение	№	Уровень влияния
1	Скоростные способности	1	3 (значительное влияние)
2	Мышечная сила	2	3 (значительное влияние)
3	Вестибулярная устойчивость	3	2 (среднее влияние)
4	Выносливость	4	2 (среднее влияние)
5	Гибкость	5	2 (среднее влияние)

6	Координационные способности	6	3 (значительное влияние)
7	Телосложение	7	1 (незначительное влияние)

Обучающиеся во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе борцов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На базовом этапе юные спортсмены должны научиться выполнять простые переводы соперника из положения «стойка» в положение «партер» в тренировочных схватках, различные броски с колена, броски через бедро, броски через грудь, переворот «накатом» в положении «партер».

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени:

Освобождению от захватов руки, рук; туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Тактике проведения захватов, бросков, удержаний. Использованию сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактическим действиям: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Базовый уровень			
	год			
	1	2-3	4-5	6
Открытые областные турниры	1-3	1-3	3-5	3-5
Отборочные	-	-	1-2	1-2
Межрегиональные, Всероссийские	-	1-3	3-5	3-5

Всего турниров (соревнований):	1-3	2-5	6-10	8-12
---	------------	------------	-------------	-------------

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся.

На протяжении всего периода обучения борцов проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетнего обучения юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Задачи 1 г.о.

1. Отбор способных к занятиям борьбой детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками греко-римской борьбой.
5. Обучение основным приемам техники борьбы (переводы в партер, броски).
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами греко-римской борьбы.
7. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
8. Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства.
9. Обучение тактическим действиям в учебно-тренировочных схватках.
10. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы ФК и С	10
1.2.	Общая физическая подготовка	30
1.3.	Вид спорта	30
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта	5
2.2.	Развитие творческого мышления	15
2.3.	Специальные навыки	5
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5

Общеподготовительные упражнения

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

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

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специально-подготовительные упражнения

Физическая подготовка с использованием средств борьбы. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для развития выносливости: лёгкая атлетика - кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

Упражнения для развития способности к перестроению двигательных действий (быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям). Борьба (элементарные формы, в партере, и стойке). Упражнения на быстроту мышления. Упражнения, воспитывающие волевые качества.

Упражнения для развития способности к согласованию движений (соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации): сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук - преследование удержанием сбоку).

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц (согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент): «мгновенное» расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча); сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.

Упражнения для развития способности к ориентированию во времени: выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 10 секунд; 5 хлопков за 5 секунд; пробегание отрезка 30 метров (1- в медленном темпе, 2- в среднем, 3 - в быстром) - сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.

Наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 секунды), выпрямление также на 4 счета. Наклон вперед на 2 счета (2 секунды) и выпрямление на 2 счета. Наклон вперед на 1 счет (1 секунда) и выпрямление на 1 счет. Сравнить мышечные ощущения. Определить оптимальный темп выполнения двигательного действия.

Пробегание отрезка 30 или 60 метров три раза с одной и той же скоростью. Сравнить мышечные ощущения, скорость бега сравнить с показаниями секундомера.

Упражнения для развития способности к ритму (точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями). Воссоздание двигательных ощущений и восприятий ритма совершаемого действия.

Техническая подготовка

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. Страховка и само страховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактическая подготовка.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук; туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику)
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Во избежание травм рекомендуется:

1. выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. применять упражнения на расслабление и массаж.
7. освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Основы судейства

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Нормативы по общей и специально физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Базовый уровень	
	1 год	
	юноши	
Быстрота	Бег на 20м. не более 4,7 с	
	Челночный бег 3x10 м. Не более 9,5 с	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места. не менее 130 см	
	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз) не менее 10 р.	

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;
- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности включают в себя:

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.4. Запрещается выходить в зал без разрешения тренера-преподавателя.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.4 Проверить место занятий.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить из спортивного зала, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила спортивной борьбы.

4). Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5). Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Принять душ.

5.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

IV. План воспитательной и профориентационной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в ФОКе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в СОЛ.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного

отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- мастер-классы с известными спортсменами;
- участие в акциях проводимых ФОКом, городом, районом.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Групповая форма организации - временное деление коллектива на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию тренера-преподавателя.

Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе обучающиеся разного уровня подготовленности, что в последующем может затруднить реализацию принципа единства обучения, равное право на образование и на развитие способностей. Учебная деятельность учащихся при этом выполняется группами - одновременно всей группой и в группе - поочередно.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных учащихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в

соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом тренер-преподаватель наблюдает за деятельностью каждого обучающегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На занятии применяются так называемая работа по станциям, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания.

План воспитательной и профориентационной работы отражается в журнале учета работы тренера на учебный год, а также находит отражение в календаре спортивно-массовых мероприятий МБУ ФОК «Победа».

Примерный план

№	Мероприятие	дата
1	Участие в мероприятии День открытых дверей, акции «Я выбираю спорт!»	август
2	Организация встречи с выпускниками кафедры «Физическая культура и спорт»	сентябрь
3	Организация совместного родительского собрания	сентябрь
4	Мероприятия посвященные Дню народного единства	ноябрь
5	Организация товарищеской встречи и мастер-класс с командой греко-римской борьбы г.Бор, г.Кулебаки	декабрь
6	Участие в мероприятиях ФОКа	В течении года
7	Организация встречи и мастер-класса с ведущими тренерами Нижегородской области	май
8	Участие в акции посвященной Дню Победы	май
9	Просмотр всероссийских турниров и первенства России по спортивной борьбе	В течении года
10	Организация совместных турниров с ОО города и района, а также близ лежащих городов	В течении года
11	Подведение итогов учебного года	июль
12	Поздравление именинников	В течении года

V. Система контроля и зачетные требования

Комплекс контрольных нормативов для перевода на другой год обучения и оценки результатов освоения образовательной программы 1- 3 год

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Базовый уровень

	1 год	2 год	3 год
Быстрота	Бег на 20м не более 4,5 с	Бег на 20м не более 4,45с	Бег на 20м не более 4,42с
	Челночный бег 3x10 м. Не более 9,0 с	Челночный бег 3x10 м. Не более 8,9 с	Челночный бег 3x10 м. Не более 8,7 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см	Прыжок в длину с места не менее 140 см	Прыжок в длину с места не менее 145 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 30 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 30 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 31 см
Техника выполнения специальных упражнений	<i>Забегания на мосту</i> менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании	<i>Забегания на мосту</i> крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются	<i>Забегания на мосту</i> крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются

Комплекс контрольных нормативов для перевода на другой год обучения и оценки результатов освоения образовательной программы 4- 6 год

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Базовый уровень		
	4 год	5 год	6 год
Быстрота	Бег на 20м не более 4,4 с	Бег на 20м не более 4,35с	Бег на 20м не более 4,3с
	Челночный бег 3x10 м Не более 8,5 с	Челночный бег 3x10. Не более 8,1 с	Челночный бег 3x10 м. Не более 7,9 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 155 см	Прыжок в длину с места не менее 165 см	Прыжок в длину с места не менее 175 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 31 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 32 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 32 см
Выполнение технико-тактических действий	приём в стойке – приём в партере. технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе	приём в стойке – приём в партере. технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе	приём в стойке – приём в партере. технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе

Методические указания

- Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точкой проекции любой части тела на поверхности.

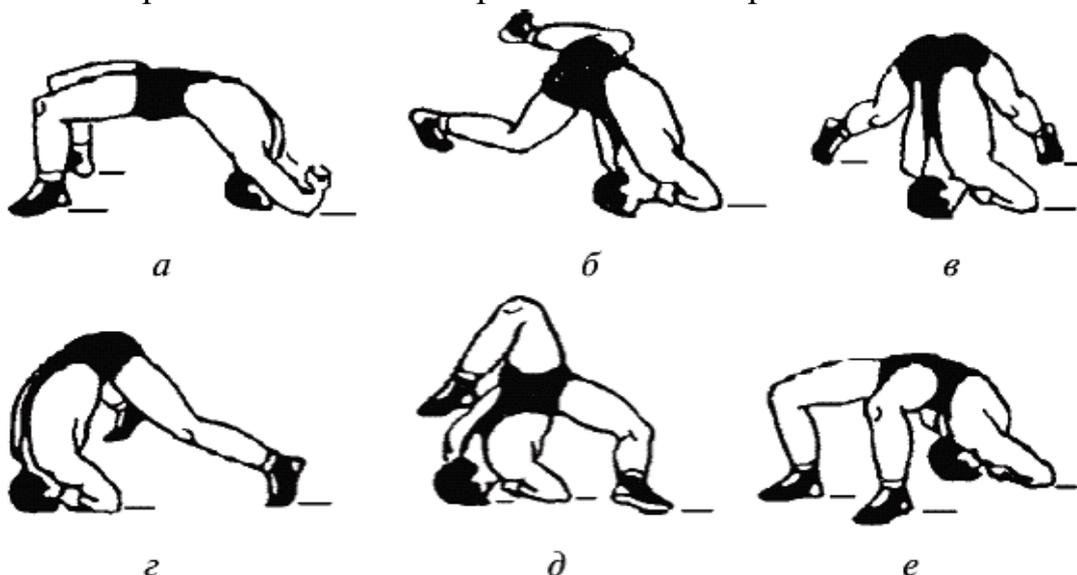
- Бег на дистанцию 20 м. выполняется из положения высокого старта. По команде «марш», фиксируется время на секундомере с 1 попытки.

- Челночный бег на 3x10 м. Первоначальный старт чаще всего применяется высокий с опорой на одну руку, но допускаются и другие варианты старта. После прохождения каждой промежуточной дистанции в обратном направлении на старте используется техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечаются, ширина линий входит в длину промежуточной дистанции. Прохождение промежуточной дистанции включает правильную постановку первого шага и способность увеличивать на дистанции частоту укороченных шагов, которая первоначально вырабатывается быстрыми прыжками со скакалкой. В конце промежуточной дистанции нужно отметить это событие, например, касанием земли (пола) рукой и повернуться на 180°.

- Забегания на мосту. Упражнение служит для разминки мышц шеи, спины и живота. Повышает гибкость и координацию. Для выполнения упражнения спортсмен встает на борцовский мост



и начинает выполнять забегания ногами вокруг головы, при этом голова не отрывается от ковра и постоянно повернута в одну сторону. Забегания выполняются по несколько оборотов по часовой и против часовой стрелки.



- Прыжок вверх с места с взмахом руками. Обучающийся занимает позицию любым боком к итоговой стенке с вытянутой рукой вверх (фиксируется ИП. в см.) разрешены взмахи руками, после чего обучающийся выполняет прыжок вверх стремясь достать рукой как можно более высокую точку. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести высчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу.

- приём в стойке – приём в партере. Борец выполняет комбинацию приема в стойке с переводом соперника в партер, с последующим продолжением технического действия в партере.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания)

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	В каком году в России появилась греко – римская борьба	1895 г..
2	Участие греко- римской борьбы во всех олимпиадах	1908 г.
3	Когда был проведён первый чемпионат России по греко- римской борьбе	1897 г.
4	Под физической культурой понимается:	часть культуры общества и человека
5	Правила поведения в спортивном зале?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать баскетбольные мобильные стойки, покидать занятие.
6	Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?	1896 год в Греции
7	Медико-биологические средства восстановления?	- Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - Физические (массаж, парная баня, сауна); - Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)
8	Какие есть разряды и звания по греко-римской борьбе?	Юношеские: 3, 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК;ЗМС.
9	Размеры борцовского ковра?	12X12 м.
10	Назовите знаменитых борцов прошлого и современности?	Должен назвать 3-5 знаменитых борцов с перечнем регалий.
11	Где зародилась греко- римская борьба в современном ее виде?	Во Франции.

12	Сколько баллов начисляется борцу за проведение броска со стойки (с колена)?	4, 5-за все приемы, выполняемые из стойки с большой амплитудой, приводящие атакуемого борца в опасное положение броском. За прием, выполняемый борцом из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положение броском с большой амплитудой.
13	К каким подгруппам активно-двигательной деятельности относится греко - римская борьба?	единоборства
14	Виды закаливания?	Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной, тренировочной, соревновательной деятельности во время проведения учебных занятий и во время соревновательной деятельности. Основными формами текущего контроля являются: контрольные тренировки и соревнования.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей освоения программы по итогам годов обучения, осуществления перевода на следующий год обучения и включает в себя следующие виды: - общая и техническая подготовка; - теоретическая подготовка. После каждого приема нормативов заполняется «Протокол сдачи контрольных нормативов», который подписывается комиссией назначенной директором и тренером-преподавателем. При сдаче контрольных нормативов по ОФП и ТП ставится показанный результат и отметка «сдано» или «не сдано». При сдаче нормативов по теоретической подготовке ставится кол-во правильных ответов и отметка «сдано» или «не сдано». 1 г.о. – из перечня предложенных вопросов необходимо дать правильный ответ не менее чем на 5 вопросов, 2 г.о. - не менее чем на 7 вопросов, 3 г.о. – не менее чем на 8 вопросов, 4 г.о. – не менее чем на 10 вопросов, 5 г.о. – не менее чем на 12 вопросов, 6 г.о не менее чем на 13 вопросов.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Формой проведения итоговой аттестации является сдача контрольных нормативов. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках образовательной программы, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и не имеющие академической задолженности. Результаты фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся секции», который подписывается комиссией назначенной директором и тренером-преподавателем. При сдаче контрольных нормативов по ОФП и ТП ставится показанный результат и отметка «сдано» или

«не сдано». При сдаче нормативов по теоретической подготовке ставится кол-во правильных ответов и отметка «сдано» или «не сдано». В протоколе отражаются выводы комиссии.

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М. Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. «Спортивная борьба» Игуменов В.М. 1993г. «Просвещение»
3. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе.Алиханов И. И. [Текст] / Алиханов И. И. Спортивная борьба: М: ФиС, 2005г.
4. Особенности подготовки молодых борцов. Спортивная борьба.Колупов Ю. И. Рудницкий В. И. - М.: ФиС, 2010г.
5. Спортивная борьба: отбор и планирование. Туманян Г. С. - М.: ФиС, 1984г.
6. А.М. Зимин «Тренер – секреты мастерства», 2017 г. Издательство Перо.
7. Методика обучения спортивной борьбе. Актуальные проблемы спортивной борьбы.Шахмурадов Ю. А. - М.: 1998г.
8. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе. Теория и практика физ. Культуры.Рыбалко Б. М., Крепчук И. П. – 1986г.
9. Основы управления подготовки юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М. Л. - М.: ФиС, 2002г.
10. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.Матвеев Л. П. - М.: ФиС, 2007г.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат (Первенство) России по греко - римской борьбе.
2. Чемпионат (Первенство) мира по греко - римской борьбе

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.Официальный сайт федерации греко – римской борьбы в России - <http://WRESTRUS.RU>
- 2.Официальный сайт министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/>
5. Александр Карелин - <http://www.karelin.ru>
6. Александр Медведь - <http://www.medved.by>

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Проведение социологического опроса выпускников ФОК с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	1 раз в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
2.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
II. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора по УВР
III. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы учебного «инструкторская и судейская практика».	Согласно плана	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Тренеры-преподаватели

5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 2 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Среда	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 4 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Среда	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Воскресенье	Обязательная Вариативная	09.30-10.40 10.40-11.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич

Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 2 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Среда	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич

**Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (второе полугодие)**

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 4 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Среда	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	18.30-19.40 19.40-20.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич
	Воскресенье	Обязательная Вариативная	09.30-10.40 10.40-11.00	Зал борьбы	Акчурин Руслан Комильевич