

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Верхнелюбазская детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО «Верхнелюбазская  
ЦЮСШ»  
/Алехин В.Д./  
Приказ от «31» августа 2024 г.  
№ 144  
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно - спортивной направленности  
« Спортивная борьба »  
Продвинутый уровень (216ч.)

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации: 3 года (648)

Составитель:  
Чвычелов Дмитрий Алексеевич  
тренер-преподаватель

с. Верхний Любаз, 2024 г.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Объем программы .....	10
1.3. Цель программы .....	10
1.4. Задачи программы.....	10
1.5. Планируемые результаты.....	13
1.6. Содержание программы .....	15
2. Комплекс организационно - педагогических условий .....	40
2.1. Календарный учебный график .....	40
2.2. Учебный план.....	42
2.3. Оценочные материалы .....	43
2.4. Формы аттестации .....	44
2.5. Методическое обеспечение .....	45
2.6. Условия реализации программы .....	46
3. Рабочая программа воспитания .....	46
4. Календарный план воспитательной работы.....	50
5. Список литературы .....	51
Приложения .....	56

## **1. Комплекс основные характеристики программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодежи».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ».

Спортивная борьба является одним из древнейших видов спорта, она была известна человеку с давних времен – времени становления «человека разумного» (*homo sapiens*) 30-40 тысяч лет назад и, на данный момент включает в себя пять дисциплин – вольную борьбу, греко-римскую борьбу, женскую вольную борьбу, грэпплинг и панкратион.

Спортивная борьба представляет собой не только вид спорта, но и целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Занятия спортивной борьбой предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание.

Привлекательность и популярность спортивной борьбы связана с большой зрелищностью и динамизмом борцовского поединка, быстрой сменой ситуаций в соревновательных схватках, обилием сложных технико- тактических действий борца, как в атаке, так и в обороне, умением тактически обыгрывать соперника, мгновенно оценивать складывающуюся ситуацию и принимать единственно правильное решение в экстремальных условиях.

В России спортивная борьба имеет обширную географию и пользуется огромной популярностью. В настоящее время в нашей стране спортивными специалистами создана целостная система подготовки борцов высокой квалификации, обеспечивающая отечественным спортсменам передовые позиции во всем мире.

Ведущие борцы нашей страны являются многократными чемпионами Европы, мира и Олимпийских игр.

Все виды спортивной борьбы являются эффективным средством физического воспитания для молодого поколения, они способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально- волевому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

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

***Актуальность программы.*** Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности спортивная борьба для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Данная программа дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и может быть, жизненный путь, а совместные соревнования научат их коммуникабельности и человечности.

Спортивная борьба - это не только вид спорта, но и средство оздоровления организма, масса радостных эмоций и переживаний. Через занятия борьбой ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя,

получить профессиональные навыки борьбы, достичь мастерства, что является актуальностью программы.

***Отличительные особенности программы.***

Отличительной особенностью программы «Спортивная борьба» является то, что она дает представление о спортивной борьбе в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых мероприятиях, ведению здорового образа жизни и гармонично развитой личностью.

***Новизна*** программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии нестандартной формы организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в профессиональном подходе к спортивной борьбе.

***Уровень программы:*** продвинутый.

***Адресат программы.*** Программа рассчитана на школьников 12-18 лет.

Минимальный состав группы не менее 25% обучающихся, освоивших программу базового уровня. В объединение принимаются обучающиеся, освоившие базовый уровень мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание обучающихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;

- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

В этом возрасте необходимо помогать ребёнку правильно оценивать себя, свои качества, свои возможности, успехи и неудачи. Показывать нужно не столько его неудачи и трудности (это ребенок видит и ощущает сам), сколько помогать ребенку увидеть свои возможности, пусть еще не реализованные. То есть надо создать условия, в которых он сможет поверить в себя, в свои силы.

### ***Краткая характеристика возрастных особенностей юных спортсменов.***

*Средний школьный возраст (12-14 лет).* Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Основной особенностью мыслительной деятельности в этом возрасте является изменение соотношения между конкретно-образным и абстрактным мышлением – главную роль начинает играть абстрактное мышление (способность обобщать, сравнивать, рассуждать, делать выводы, доказывать). Другой особенностью познавательной деятельности в подростковом возрасте является формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущая педагогическая идея в работе с подростками: создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения; воспитание ценностных ориентаций; предупреждение отклонений в поведении и нравственном развитии.

*Старший школьный возраст (15-18 лет).* В старшем школьном возрасте учащиеся полностью овладевают (или способны к овладению) своими познавательными процессами (восприятием, памятью, мышлением), а также вниманием, подчиняя их определённым задачам жизни и деятельности. Мыслительная деятельность характеризуется всё более высоким уровнем обобщения и абстрагирования, умением аргументировать, доказывать истинность или ложность отдельных положений, связывать знания в систему.

Преимущественное развитие получает как интеллектуально-познавательная, так и потребностно - мотивационная сфера.

Оценочная деятельность старшеклассников становится более самостоятельной. Растет и социальная активность. Ведущая педагогическая идея в работе со старшеклассниками: создание условий для реализации возможностей личности в соответствии с ее реальными притязаниями.

***Объём программы «Спортивная борьба».***

Количество часов 1, 2 и 3 года обучения – по 216 часов.

Общее количество часов всего курса обучения: 648 часов.

Количество учебных недель – 108 (по 36 недель в год).

***Срок освоения программы.*** Программа рассчитана на 3 года обучения.

***Режим занятий.*** Общее количество часов в год – 216. Количество часов в неделю – 6. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность: 2 академических часа (90 мин.).

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей - общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач.

***Формы обучения:*** очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие

платформы: Zoom, Сферум, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

**Формы проведения занятий:** групповые. Группы формируются по возрастному принципу (12 - 18 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, освоившие базовый уровень подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Язык обучения:** русский.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных спортсменов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Основными принципами обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов;
- принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля);
- принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки;

- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность);
- принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков;
- принцип индивидуального подхода.

## 1.2. Объём программы

Общее количество часов всего курса обучения: 648 часов.

Количество часов 1, 2 и 3 года обучения – по 216 часов.

## 1.3. Цель программы

**Цель программы:** создание условий для развития физических и личностных качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности у детей посредством занятий спортивной борьбой.

## 1.4. Задачи программы

### Обучающие:

- обучить основам техники и тактики борьбы, последовательно повысить уровень освоения необходимых навыков;
- обучить основам знаний о физической культуре и спорте, его роли в формировании здорового образа жизни;
- приобрести необходимые теоретические знания по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- обучить основам здорового образа жизни, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических; упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- сформировать базовые компетенции в единоборствах;
- общие основы теории борьбы; техника безопасности при проведении тренировочного занятия;

- основные приёмы техники и тактики борьбы;
- основы общефизической и специальной физической подготовки;
- организационно - методические особенности подготовки борцов;
- правила соревнований по дисциплинам спортивной борьбы;
- подготовка инвентаря, спортивной формы и обуви;
- научить делать самоанализ после каждого технико-тактического

действия, корректировать их и вносить поправки.

- развить основные физические качества: силу, скорость гибкость, выносливость, ловкость;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

***Развивающие:***

- развить основные психические процессы: внимание, память, мышление;
- развить мотивацию к созидательной, творческой деятельности;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность;
- расширять и углублять знания, умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни;
- формировать адекватную позитивную самооценку;
- развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, единоборствам;
- развить координационные способности и основные физические качества (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость); развить уровень специальной, физической и тактической подготовки;
- развить интеллектуальные и исследовательские навыки;
- развить навыки коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развить мотивации познавательных интересов;

1  
2

- способствовать росту спортивного мастерства.

***Воспитательные:***

- воспитать чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- воспитать высокие морально-волевые качества как постоянные черты характера;
- воспитать дисциплинированность, честность, трудолюбие, целеустремленность и другие положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- сформировать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенствование в дальнейшем гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- воспитать положительные качества личности, потребность к соблюдению норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- воспитать потребность к здоровому образу жизни и гармонии;
- воспитать правильную ориентацию в системе моральных норм и ценностей;
- воспитать уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- воспитать потребность в самовыражении;
- воспитать готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников.

**1.5. Планируемые результаты.**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий спортивной борьбой, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, привить юным спортсменам здоровый образ жизни и интерес к данному виду спорта.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о развитии борьбы, олимпийского движения, истории возникновения и развития в России и мире;
- овладение различными приемами;
- умение применять тактические и технические приемы в быстро меняющейся борцовской обстановке;
- умение применять различные приемы и специальные упражнения в борьбе, активно их использовать в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение основными техническими и тактическими элементами борьбы и в нападении и защите;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе спортивной борьбы и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*Личностные результаты:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время борьбы;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых

ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время борцовских схватках;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты* освоения программы характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности.

Приобретенные в результате освоения программы базового уровня универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием дисциплин спортивной борьбы;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами спортивной борьбы; определять наиболее эффективные способы достижения соревновательного результата;

-овладение двигательными действиями и физическими упражнениями спортивной борьбы и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в соревновательной деятельности по борьбе;

-аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

## **1.6. Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка по темам(13ч.)**

*1-ый год обучения.*

Вводное занятие. Борьба – старейший самобытный вид физических

упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. История грэпплинга, его место в системе спортивной борьбы. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по грэпплингу и другим видам спорта. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного грэпплера. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом.

Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца. Правила соревнований по спортивной борьбе. Проведение тренировочных схваток и соревнований. Оценка технических действий и определение победителя.

Разрешенные и запрещенные действия.

### *2-ой год обучения*

Вводное занятие. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Определение понятия «физическое развитие».

Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Соревнования по грэпплингу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико- тактических

действий. Установки перед соревнованием. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

### *3-ий год обучения*

Вводное занятие. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных грэпплеров. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта. Правила соревнований по спортивной борьбе. Дисциплины спортивной борьбы, охватываемые Правилами.

Правила спортивной борьбы грэпплинг. Система проведения соревнований:

круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико- тактических действий. Установки перед соревнованием. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

***Общая физическая подготовка для всех учебных планов программы(50ч.)***

Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону.

Бег короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со

сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения на наращивание мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки, укрепление мышечной массы спины, шеи, живота, мышц рук и ног. Общеукрепляющие упражнения. Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

### ***Специальная физическая подготовка для всех учебных планов программы(143ч.)***

Упражнения на выносливость. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Упражнения на укрепление мышц ног и спины. Приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, наклоны, вращающие движения, поднимания штанги. Группировка при падении. Техника безопасности при падении. Отработка способов группировки при падении. Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног и рук, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на

0 спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховки: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полу приседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Игры в тиснение: это не просто выталкивание, это тиснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца),

парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Тиснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка.

Игры с заданием тиснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

*При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:* соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м. В соревнованиях участвуют все ученики. Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя. Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в тиснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр - заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка): после ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;

- левый бок к правому;
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились;
- один партнёр на коленях, другой стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания: для развития силовых качеств: парные и групповые, перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната. Игры за овладение обусловленного предмета: для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

#### *Избранный вид спорта*

Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимают практические разделы технической и тактической подготовки спортсмена. Спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и

тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

#### *Техническая подготовка*

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Обучение на этапах отличается, по существу, решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

#### *Тактическая подготовка*

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы.

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

#### *Основные положения борьбы*

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

Положение партер: высокий, низкий, положения гарда (охраны), положение

4 лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

### *Элементы маневрирования*

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси, перевороты и развороты через спину.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

### *Техника борьбы*

Для ведения борьбы обучающимся рекомендовано освоить простейшие группы технических действий:

- нахождение в различных видах стойки,
- осуществление захватов соперника,
- освобождение от захватов,
- кувырки и страховка при падении,
- доминирующее положение сверху соперника (фронт-маунт),
- доминирующее положение поперек противника (сайд-контроль),
- доминирующее положение за спиной соперника (бэк-маунт),
- способы выхода из доминирующих положений,
- положения охраны (гард),
- проход охраны (гард пасс),
- опрокидывание соперника из позиции охраны (свип),
- перевод соперника в партер (гардпулл),
- основные броски из стойки (тэйкдаун),

- болевые воздействия на суставы рук и удушения (самбмишн).

### *Тренировочные задания*

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате. Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

*Специальные понятия:* Укэ—тот,кто «принимает технику». Укэ выступает в роли противника, на ком показывается техника. Тори – борец, исполняющий приём.

*(1 год обучения) Страховка при падении.*

Страховка при падении на спину (кохо укеми). При падении назад борец полуприседает с прямой спиной. Спина скругляется и борец прокатывается на лопатки одновременно вытягивая корпус в линию (в момент, когда лопатки коснулись пола корпус полностью выпрямлен и расположен под 45 градусов относительно пола. В тот момент, когда лопатки касаются поверхности выполняется хлопок руками по полу, причем руки расположены под 45 градусов относительно корпуса, после чего возвращаются резким движением в положение перед грудью.

Страховка при падении вбок (йоко укеми). Одна нога идет в сторону и вперед вместе с рукой, которая при падении «отбивает» по полу, чем смягчается удар, за ней падает туловище. Рука не должна быть выставлена перпендикулярно полу. Отбивка рукой совершается ладонью. Падение должно прийтись на наибольшую площадь корпуса, чем уменьшается сила удара корпуса об пол.

Страховка при падении на живот (мае укеми). При падении на живот борец группируется, колени подгибаются так, чтобы оказаться в положении полуприседа и осуществляется падение вперед на предплечья рук, с ладонями, развернутыми к коврику. Живот поверхности не касается. Точки опоры – предплечья и пальцы ног, которые при этом должны быть расставлены на уровне плеч и шире.

Страховка с кувырком вперед через плечо (дзенпо укеми). При падении

6 вперед борцом осуществляется мягкий пережат по всей руке через спину, который заканчивается, как только бедра коснутся поверхности. Задняя нога должна оставаться прямой, вторая – согнутой. Пятка согнутой ноги прижата к ягодицам, прямая нога удерживается так, чтобы она не касалась татами.

### *Стойка.*

Фронтальная стойка. Ноги борца на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на параллельно стоящих стопах ног. Таз отведен назад, кисти рук защищают ворот кимоно от захвата.

Левосторонняя и правосторонняя стойка. В левосторонней стойке передней ногой, на которой распределен основной вес борца, является левая, правая нога отставлена назад. Правосторонняя стойка выполняется, соответственно, в зеркальном порядке. Таз отведен назад, кисти рук защищают ворот кимоно от захвата.

Низкая, средняя и высокая стойка. Высокая стойка — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. 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.

Низкая стойка — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра.

### *Захваты*

Стандартный. Для выполнения борец использует три пальца одной руки, а двумя оставшимися закрепляет хватку. Затем пальцы собирает в кулак. Очень важно в этот момент напрячь руку.

Под локоть. Техника похожа на стандартное выполнение, только объект захвата – локоть. Рука также должна быть крепко сжата в кулаке. Мизинец при этом находится ниже остальных пальцев. Конечный результат – лёгкий изгиб лучезапястного сустава.

Скрёстный - ухват за рукав и воротник. Один палец заходит вовнутрь ворота кимоно, оставшиеся – снаружи. Сжимается кулак по центру шеи. Другая рука в этот момент хватается за рукав кимоно в районе запястного сустава.

Захват за два отворота или два рукава. Выполняется обеими руками. За ворот – на уровне ключиц соперника, на уровне ширины собственных плеч. Захват обоих рукавов берётся на уровне запястного сустава.

Освобождение от захватов.

1. Захват за рукав в районе запястья срывается при помощи вращательного движения в сторону большого пальца руки соперника вниз вовнутрь. При выполнении движения рука защищающегося должна как бы обвиваться вокруг руки противника.
2. Освобождение от захвата за два рукава проводится сбиванием рук соперника ногой. Для этих целей освобождаемую руку следует потянуть вниз для выведения точки воздействия на уровень своего колена и, затем, коленом надавить на место захвата, одновременно вытягивая захваченную руку в противоположную сторону.
3. Освобождение от захвата за ворот на примере (левого). Своей правой кистью следует охватить правое запястье соперника и, одновременно, своей левой рукой ухватить ворот своего кимоно ниже, но вплотную к хватающей кисти соперника. Далее левой рукой надлежит резко потянуть свой захваченный ворот в сторону, одновременно с разворотом корпуса влево, в то время как правая рука сбивает руку соперника вверх и вперёд.

*Перевод в партер и броски*

Перевод в партер сдергиванием соперника вниз. Тори находится в правосторонней или фронтальной сойке и осуществляет захват укэ за правый рукав и левый ворот кимоно. Толкнув укэ от себя в целях выведения его на противодействие, тори, отведя левую ногу назад, резко дергает укэ по направлению на себя и вниз. При этом тори продолжает движение спиной вперед, добиваясь падения укэ на колени или живот.

Перевод в партер с упором стопы в живот соперника. Тори захватывает укэ за

правый рукав и левый ворот кимоно. Делая небольшой шаг в сторону тори упирает ногу в низ живота укэ и садится, выводя его из равновесия. Правой ногой тори накрывает спину укэ, после чего прекращает давление левой ногой на живот укэ и также накрывает ею спину укэ, забирая его в закрытый гард.

Противодействие переводу в партер. Основная цель противодействия – не дать тори завершить своё действие, то есть закрыть гард. Для этих целей, в момент, когда тори вставляет ногу в живот и начинает затягивать укэ вниз, последнему надлежит опуститься на одно колено, вторым же коленом упереться голенью в бедро тори, не допуская закрытия гард и далее, используя технику «бэк стэп» или «ни слайс», перейти на боковое удержание тори.

#### *Доминирующие положения*

Удержание в позиции фронт-маунт. Укэ лежит на спине. Тори удерживает укэ сидя на нём верхом, опираясь коленями и пальцами ног в поверхность ковра. При этом расположены как можно ближе к подмышкам укэ, а руки широко расставлены и упираются в пол.

Выход из позиции фронт-маунт. Тори, находясь лёжа на спине, фиксирует руку находящегося сверху укэ, не позволяя последнему упираться этой рукой в пол. Перекрывая при этом своей ногой ногу укэ, тори делает накат на плечо, переворачивая укэ на спину.

Удержание в позиции сайд-контроль. Укэ находится на спине. Тори удерживает его поперёк, находясь на коленях и прижимая укэ к коврику грудью. При этом одно колено тори находится около уха укэ, а второе около таза. Одна рука обхватывает укэ под шею, а вторая, проходит под мышкой укэ. Кисти образуют замок.

Выход из позиции сайд-контроль. Тори, являясь удерживаемым в позиции сайд - контроль с правой стороны, правой ногой перекрывает правую ногу укэ и вытягивает её заставляя выпрямляться. Правой рукой перекрывает левую ногу укэ, препятствуя возможности выставить ее для упора. Делая мах левой рукой, оказывает плечом толкающее воздействие на шею укэ, осуществляет накат на правое плечо и, переворачивая укэ на спину, сам занимает позицию бэк-контроля.

Удержание в позиции бэк-маунт. Тори находится со стороны спины укэ прижимаясь к нему грудью и, охватывая ногами корпус укэ. При этом стопы тори находятся на внутренней части бёдер укэ, а руки обхватывают верхнюю часть корпуса укэ техникой «сит бэлт» (ремень безопасности).

Выход из позиции бэк-маунт. Тори, являясь удерживаемым в позиции бэк-маунт, захватывает верхнюю руку укэ за запястье и натягивает ее по направлению к ногам. После этого тори резко перекидывает её через свою голову на другое плечо, контролируя руку укэ головой и свободной рукой скидывая ноги укэ со своих бедер, освобождается от захвата ногами и переходит на боковое удержание укэ.

#### *Охрана (гард).*

Закрытый гард (клоуз-гард). Тори, лёжа на спине, обхватывает укэ ногами, закрыв стопами «замок». Проход закрытого гарда упором рук в живот соперника. Тори, удерживаемый в закрытом гарде, упирает кулаки в низ живота укэ и, оказывая сильное давление на живот, начинает отползать на коленях, растягивая ноги укэ, и, добиваясь раскрытия гарда.

Свип из закрытого гарда «сцизерс-свип» (ножницы). Тори, удерживая укэ в закрытом гарде, захватывает его левый рукав и одноименный отворот. Затем, раскрывая гард, правую ногу ставит на ковёр и делает движение «креветка», что позволяет ему отодвинуться от укэ на необходимое расстояние. Далее тори заводит согнутую в колене свою правую ногу под живот укэ и, осуществляя постоянное натяжение руками, переворачивает ногой укэ на спину, занимая позицию фронт-маунт.

Свип из закрытого гарда «кимура-свип». Тори, удерживая укэ в закрытом гарде, раскрывает гард поставив свои стопы на ковёр и резко поднимая корпус, левую руку ставит на ковёр у себя за спиной, а правой рукой захватывает руку укэ в районе локтевого сустава. Далее, затыгивая захваченную руку укэ себе под живот, осуществляет вращательное движение корпусом, как бы перешагивая правой ногой через укэ, переворачивая его на спину, и, занимая позицию фронт-маунт.

Открытый гард (опэн-гард). Тори лежит на спине, удерживая укэ за рукава и ногами упираясь в низ его живота.

Проход открытого гарда техникой ни-слайс. Тори, удерживаемый укэ в позиции опэн-гард, упирается правой рукой в низ живота укэ, а левой в его правое колено. Далее, прижимая правое укэ колено в пол, прижимает его своей голенью и, захватывая левой рукой правую руку укэ, а свою правую руку, заводя под левую мышку укэ, тори осуществляет скользящее движение ни-слайс, выходя на боковое удержание укэ.

Свип из открытого гарда с захватом за пятки «ламберджек-свип». Тори, удерживая укэ в позиции опэн-гард, захватывает руками пятки укэ и, сведя колени своих ног, толкает укэ, одновременно выдёргивая его пятку на себя. После падения укэ на спину тори занимает позицию фронт-маунт. Свип из открытого гарда с переворотом на колени «стар-свип». Тори, удерживая укэ в позиции опэн-гард, обхватывает своей левой рукой правую ногу укэ, делая мах своей правой ногой, переворачивается на колени со стороны захваченной ноги укэ. Далее, тори, удерживая захваченную ногу, поднимается в стойку и осуществляет тейкдаун.

#### *Болевые приёмы*

Рычаг локтя при удержании сбоку переломом через бедро (кеса гараме). Тори, удерживая укэ сбоку, с захватом под шею и за руку, обхватывает запястье захваченной руки укэ, переламывает её через своё бедро, оказывая воздействие на локтевой сустав.

Рычаг локтя через таз (армбар, удэ хишиги джуджи гатаме). Тори, который сидит сверху на укэ нагружает своим весом укэ, коленями пододвигается к плечам, перекидывает одну ногу на шею укэ и вместе с его рукой держа её за локоть и кисть ложится на спину и тазом оказывает давление на сустав локтя.

Воздействие на плечевой сустав с заведением предплечья вниз (кимура, удэ гарами). Тори, удерживая укэ в позиции клоузгард, захватывает кисть укэ одной рукой, второй грузит его шею прижимая к себе подмышкой, выполняет быстро переход с шеи на руку, кладя эту руку на свою вторую, которая держит кисть. Немного смещается в сторону, нагружая одной ногой спину и заводим руку укэ за спину оказывая давление на плечевой сустав.

Воздействие на плечевой сустав с заведением предплечья вверх (американа, уширо удэ гарами). Тори, удерживая укэ в позиции фронт-маунт, захватывает кисть укэ одной рукой, и помогая второй рукой прижимает руку укэ к поверхности ковра по направлению кисти к голове укэ. Просовывая вторую руку под локтем согнутой руки укэ, Тори захватывает запястье своей кисти, удерживающей согнутую руку укэ, и, предварительно прижав локоть согнутой руки укэ к его рёбрам, поднимает его вверх, оказывая давление на плечевой сустав.

#### *Удушающие приёмы*

Гяку-Джуджи-Джиме - душение двумя руками скрестно. Выполняется в положении лицом к противнику с использованием захвата одноименных отворотов кимоно или одежды руками крест-накрест. Ладони к себе, пальцы захватывают отворот кимоно изнутри, большие пальцы рук снаружи кимоно.

Нами-Джуджи-Джиме удушение двумя руками скрестно. Выполняется из позиции лицом к противнику, с использованием захвата одноименных отворотов кимоно или одежды руками крест-накрест. Ладони от себя, большие пальцы захватывают отворот кимоно изнутри.

Ката-Джуджи Джиме - удушение двумя руками скрестно. Выполняется в положении лицом к противнику, с использованием захвата одноименных отворотов кимоно или одежды руками крест-накрест. Ладонь одной руки развернута от себя, большой палец захватывает отворот кимоно укэ изнутри. Ладонь другой руки развернута к себе, пальцы изнутри отворота кимоно укэ, большой палец захватывает кимоно снаружи.

Содэ-Гурума-Джиме - удушение двумя руками вращательным движением вокруг шеи с захватом рукавов собственной одежды. Выполняется при подходе спереди и сзади.

Ката-Тэ-Джиме - удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота. Выполняется при подходе спереди или сбоку. Вторая рука обычно удерживает другой отворот кимоно.

Хадака-Джиме - удушение плечом и предплечьем. Выполняется при подходе

2 сзади, с захватом руками шеи противника, без использования захватов его одежды. Воздействие плеча и предплечья руки на шею укэ усиливается другой рукой или иным способом.

*2 год обучения. Перевод в партер и броски*

Перевод в партер продёргиванием одноименной руки соперника с выходом за спину (армдрэг). Находясь в стойке тори рукой захватывает одноименную руку укэ и, дергая, заставляет его развернуться спиной к себе. Далее, обхватывая укэ техникой сит-бэлт, либо запрыгивает ему на спину, либо, оказывая давление вниз, заставляет укэ опуститься на ковёр.

Бросок вперед с падением уки-вадза. Тори, одновременно с присаживанием и падением на спину, ставит выпрямленную ногу на пятку, стопой вверх впереди ног укэ, и скручивая, рывком перебрасывает того через ногу.

Задняя подножка на пятке «тани отеши». Укэ находится на ближней или средней дистанции и выдвигает вперед одну ногу. Тори подставляет разноименную ногу сзади его ног на пятку. Отжимая бедром ближнюю ногу противника, падает назад в сторону и бросает укэ на ковер. Во время падения тори разворачивается на укэ.

*Охрана (гард).*

Проход закрытого гарда с захватом отворотов соперника и переходом в сайд-контроль. Являясь удерживаемым в позиции клоуз гард, тори правой рукой захватывает два ворота кимоно укэ и локтем захватывающей руки контролирует левую ногу укэ.левой рукой тори захватывает ногу укэ за штанину в районе тазобедренного сустава и свой локоть размещает на колене захваченной ноги.

Приподнявшись на коленях тори заводит своё правое колено под таз укэ и отшагивая коленом вбок отворачивает голову и корпус влево, одновременно осуществляя своим левым локтем давление на коленный сустав правой ноги укэ. Добившись раскрытия гарда, тори голенью левой ноги прижимает правое бедро укэ к полу, своей левой рукой обхватывает шею укэ, правой рукой обхватывает правой рукой левую ногу укэ и с помощью техники бэк-стэп проходит гард, удерживая

далее укэ в позиции сайд– контроль.

Свип из закрытого гарда «ревёрс сцизерс-свип» (обратные ножницы). Тори, удерживая укэ в закрытом гарде, с помощью техники армдрэг уводит левую руку укэ через свой корпус. Удерживая уведённую руку своей левой рукой, правой рукой через спину совершает захват подмышку укэ. Затем, раскрывая гард, правую ногу ставит на ковер и делает движение «креветка», что позволяет ему отодвинуться от укэ на необходимое расстояние. Далее тори заводит согнутую в колене свою правую ногу под живот укэ и, осуществляя натяжение правой рукой вправо по диагонали, переворачивает ногой укэ на вправо на спину, занимая позицию сайд-контроль.

Свип из закрытого гарда «флауэр-свип». Тори, удерживая укэ в позиции закрытый гард, блокируя правую руку укэ, ставит свою левую ногу на пол, и подворачиваясь на спине вправо, «выдавливает» укэ влево правой ногой, заставляя того перевернуться на спину, и, занимает позицию фронт-маунт.

Свип из закрытого гарда «стоцентный-свип». Тори, удерживая укэ в позиции клоуз-гард, через шею укэ заводит свою правую руку под левую мышку укэ. Своей левой рукой через спину укэ захватывает правую руку в замок, и, упираясь правой ногой в пол, переворачивает укэ влево на спину.

Свип из открытого гарда с упором ног в живот соперника с переворотом через голову. Удерживая укэ в позиции опэн-гард, тори упирается двумя или одной ногой в низ живота укэ и переворачивает того через голову на спину, через кувырок назад выходит в позицию фронт-маунт

Полугард (халф-гард). Лёжа на боку, тори захватывает своими ногами одну ногу укэ. Проход халф-гарда. Удерживаемый в халф-гарде за правую ногу, тори обхватывает правой рукой шею укэ, а левой рукой блокирует правую руку соперника. Приподнимаясь на ногах, левой ногой делает шаг влево, а коленом правой ноги опускается на ковёр, прижимая бедро укэ к полу. Далее, с помощью техники ни-слайс проходит гард и занимает позицию сайд– контроль.

Свип из халф-гарда с захватом ноги соперника и накатом на плечо. Удерживая правую ногу укэ в халф-гарде, тори прижимается к незахваченной ноге укэ и

4 обхватывает её руками.левой рукой, проведенной через правое бедро укэ, тори захватывает его правую стопу и, затем, «подсекая» правой рукой левую ногу укэ, с помощью маховых движений ног, накатывает на плечо, разворачивается на колени, и оказывая давление вправо, переворачивает укэ на спину, занимая позицию сайд-контроль.

#### *Болевые приёмы*

Обратный рычаг локтя (хиза-гатаме). Тори удерживает укэ в позиции сайд-контроль с левого его бока. Поставив свое правое колено на живот укэ, тори обхватывает правую руку укэ, и зажав ее своей головой и правым плечом в районе запястья осуществляет давление на локоть.

#### *Удушающие приёмы*

Ката-Ха-Джиме. Удушение сзади воротом, приподнимая руку. Тори одной рукой захватывает разноименный отворот укэ. Вторая рука контролирует одноименную руку укэ.

Окури-Эри-Джиме. Удушение воротом петель. Выполняется при подходе к противнику со спины. Захват выполняется за разноименные отвороты кимоно. Вторая рука выполняет вспомогательные функции.

Санкаку-Джиме – удушение треугольником. Тори, удерживающий укэ в позиции закрытого гарда, забрасывает одну ногу на плечо укэ, сцепляет ноги за спиной соперника и сжимает его шею бёдрам. Правильно выполненный треугольник эффективно блокирует кровоток по сонной артерии и вызывает циркуляторную гипоксию у укэ, приводя его к сдаче или потере сознания.

#### *3 год обучения. Перевод в партер и броски*

Бросок «моротэ гари». Бросок выполняется, когда соперники не контролируют друг друга захватом. Приблизившись к противнику, тори должен плотно обхватить его бедра под коленями обеими руками. При этом надлежит плотно прижаться к укэ грудью и головой. Плечо упирается укэ в низ живота, голова плотно прижата к его бедру или чуть выше. Для того чтобы обхватить бедра, нужно не просто нагнуться, а еще согнуть колени. Когда захват взят, тори делает сильный рывок, чтобы вынести

ноги укэ в сторону и назад. При этом тори резко толкает укэ плечом в живот.

Бросок с упором ног в живот соперника (томое наге). Захватив кимоно укэ под локтями, левой ногой тори делает шаг вперёд и ставит свою пятку на линию носков укэ. Делая сильный рывок руками на себя и вверх, как бы желая перебросить противника через свою голову одними руками, тор садится на землю возможно ближе к своей левой пятке и ставит носок сильно согнутой правой ноги к поясу на животе падающего вперёд укэ. Не задерживаясь, в темп движения тори делает перекат на спине и в момент, когда лопатки коснутся ковра, сильно толкает укэ носком правой ноги. Направление толчка должно быть вверх–назад, за голову нападающего. После падения укэ на спину в темп переката по спине тори делает кувырок назад через голову и занимает позицию фронт-маунт.

#### *Охрана (гард).*

Проход закрытого гарда с заведением руки соперника под его спину. Находясь в удержании в позиции закрытого гарда, тори прижимает левой рукой правую руку укэ к полу и, подскакивая на носки, упирается лбом в ковёр сразу за правым плечом укэ. Одновременно с этим своей левой рукой тори заводит правую руку укэ под его спину и перехватывает ее своей правой рукой, опускаясь на колени. Освободившейся левой рукой тори отжимает правую ногу укэ, прижимая ее к полу. Своей левой голенью удерживает правое бедро укэ на полу и выходит в позицию сайд-контроль с помощью техники бэк стэп.

Стар-сви́п из закрытого гарда с использованием пол кимоно. Тори, удерживая укэ в позиции клоуз-гард, забирает в правую руку полу кимоно укэ. Приподняв свой таз, тори обхватывает своей левой рукой правую ногу укэ, и передает в левую руку захваченную ранее полу кимоно. Делая мах своей правой ногой, переворачивается на колени со стороны захваченной ноги укэ и выдергивая удерживаемую полу вверх, опрокидывает укэ на спину.

Сви́п из закрытого гарда «балаланга-сви́п». Удерживая укэ в закрытом гарде, тори, используя технику армдрэг переводит правую руку через свой живот, удерживая ее своей правой рукой, опирающейся в ковёр локтем.левой рукой через

6 спину захватывает укэ за подмышечную впадину. Далее левую руку тори поводит между ног укэ и обхватывает его правую ногу. Делая маховое движение левой ногой, одновременно вытягивает укэ левой рукой влево переворачивая его на спину, и, занимая позицию фронт-маунт.

Выход за спину из закрытого гарда. Удерживая укэ в закрытом гарде, тори, используя технику армдрэг переводит правую руку через свой живот, удерживая ее своей правой рукой, опирающейся в ковёр локтем.левой рукой через спину захватывает укэ за подмышечную впадину. Далее вытащив правую ногу из-под укэ и становясь правым коленом на ковёр, тори закидывает левую ногу на спину укэ, заводя пятку под живот укэ и удерживая его руками техникой сит-бэлт в позиции бэк-маунт.

Гард с упором ног или одной ноги в плечо соперника (спайдэр-гард). Лежащий на спине тори, держит руки укэ, а также использует подошвы стоп для их упора в бицепс, бедро, бок или комбинацию различных упоров для контроля укэ.

Проход спайдэр-гарда. Укэ лежит на спине и удерживает тори в позиции спайдер гард оперев свои стопы в бицепсы тори. Тори нагружает своими коленями бедра укэ, обводит свои кисти вокруг его ног и производит захват за штанины кимоно в районе коленей укэ, одновременно усиливая давление на ноги укэ, прижимая их к его груди. Освободив рывком руку из захвата, тори захватывает одноименную ногу укэ и продергивает ее поперек своего живота. Далее, освобождая вторую руку, и, прижимая укэ своим весом, тори обходит его вбок, занимая позицию сайд-контроль. Свип из спайдер-гарда. Тори, удерживая укэ в позиции спайдер-гард, оперев правую ногу в бицепс левой руки укэ, не ослабляя натяжение, переваливает его через свою левую ногу влево на спину, занимая позицию фронт-маунт.

#### *Болевые приёмы*

Болевое воздействие на локтевой сустав ваки гатаме. Укэ лежит на животе, а тори зажимает руку укэ локтем под своей подмышкой. Тори поднимает руку укэ, оказывая болевое воздействие на локтевой сустав.

#### *Удушающие приёмы*

До-Джиме -сдавливание ребер соперника ногами скрестно охватывая, зажимая и воздействуя на грудную клетку. Выполняется в партере, из позиции сзади и спереди. В отдельных случаях, этот удушающий прием ногами дополняется удушающим захватом или приемом руками. Рё-Тэ-Джиме. Тори, удерживая укэ в позиции закрытого гарда, захватывает разноименные отвороты кимоно укэ и подворачивает кулаки костяшками пальцев по направлению к шее укэ. Закидывая ноги на плечи укэ и скрещивая их, тори начинает давление ногами на свои кулаки, усиливая воздействие на шею укэ в районе сонных артерий.

Аши-джиме. Удерживая укэ в позиции клоуз гарда, тори левой рукой захватывает правый рукав укэ, а правой – левый ворот его кимоно. Подворачиваясь влево, тори заводит своё предплечье к горлу укэ и, делая маховое движение своей правой ногой, закидывает ее на шею укэ, оказывая удушающее воздействие.

Комбинации болевых и удушающих приёмов (сабмишенов).

Выход на рычаг локтя из удушения санкаку-джиме. Выход на болевой кимура из удушения аши-джиме. Выход из болевого кимура на рычаг локтя.

#### *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

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

2.Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.

3.Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черт характера.

4.Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного 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 волевою. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в 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, направлено формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

#### ***Совершенствование техники борьбы(10ч.)***

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта. Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Отработка приемов.

Теория: Индивидуальный разбор ошибок. Практика: Отработка всех изученных приемов. Тренировочные схватки.

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории. Участие в соревнованиях. Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и

настройке перед схваткой.

3  
9

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Таблица 1

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	ПУ-1, продвинутый	01.09.2024г.	25.05.2025г.	36	108	216	3 раза по 2 часа	04.11.2024г.; 01.01.2025г.- 07.01.2025г.; 23.02.2025г.- 25.02.2025г.; 08.03.2025г.; 01.05.2025г.- 05.05.2025г.; 09.05.2025г.- 12.05.2025г.	16.01.2025г.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Таблица 2

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	ПУ-2, продвинутый	01.09.2025г.	25.05.2026г.	36	108	216	3 раза по 2 часа	04.11.2025г.; 01.01.2026г.- 08.01.2026г.; 22.02.2026г.- 23.02.2026г.; 08.03.2026г.- 10.03.2026г.; 01.05.2026г.- 04.05.2026г.; 09.05.2026г.- 11.05.2026г.	15.01.2026г.

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Таблица 3

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дне	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
-------	------------------------	---------------------	------------------------	---------------------------	------------------------	--------------------------	---------------	---------------------------	---

1	ПУ-3, продвинутый	01.09.2026г.	25.05.2027г.	36	108	216	3 раза по 2 часа	04.11.2026г.; 01.01.2027г.- 10.01.2027г.; 21.02.2027г.- 23.02.2027г.; 07.03.2027г.- 09.03.2027г.; 01.05.2027г.- 03.05.2027г.; 09.05.2027г.- 11.05.2027г.	17.01.2027г.
---	-------------------	--------------	--------------	----	-----	-----	------------------	--	--------------

## 2.2. Учебный план

Таблица 4

### Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	13	13	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	50	6	44	Наблюдение сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	143	23	120	Наблюдение эстафеты
4	Совершенствование техники борьбы	8	2	6	Наблюдение Практическое выполнение
5	Итоговая аттестация	2	-	2	Сдача нормативов собеседование
	Итого часов	216	44	172	

Таблица 5

### Учебный план (2 год обучения)

№	Наименование раздела	Количество часов
---	----------------------	------------------

п/п		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	13	13	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	50	6	44	Наблюдение сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	143	23	120	Наблюдение эстафеты
4	Совершенствование техники борьбы	8	2	6	Наблюдение Практическое выполнение
5	Итоговая аттестация	2	-	2	Сдача нормативов собеседование
	Итого часов	216	44	172	

Таблица 6

## Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	13	13	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	50	6	44	Наблюдение сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	143	23	120	Наблюдение эстафеты
4	Совершенствование техники борьбы	8	2	6	Наблюдение Практическое выполнение
5	Итоговая аттестация	2	-	2	Сдача нормативов собеседование
	Итого часов	216	44	172	

### 2.3. Оценочные материалы

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме беседы и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов (Приложение2), во время зачетных учебно-тренировочных занятий, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально - психологической, морально - волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели дает оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); и другие многодневные мероприятия.

Механизм реализации и уровень освоения данной программы представлен в Приложении 3.

### 2.4. Формы аттестации

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля, представленные в Таблице 7.

Таблица 7

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

<b>Вид контроля</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
Входной	В начале обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей	Наблюдение

Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела программы	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Наблюдение, практическое выполнение
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Наблюдение, практическое выполнение

## 2.5. Методическое обеспечение

Основными принципами, на которых строится программа, являются: наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно - ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

*Таблица 8*

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Введение в образовательную программу	Схемы, плакаты, слайд- презентация, проектор, компьютер

2	Теоретическая подготовка	Схемы, плакаты, слайд- презентация ,проектор, компьютер
3	Общая физическая подготовка	Схемы, плакаты, специальная литература, интернет - источникипроектор, компьютер
4	Специальная физическая подготовка	Схемы, плакаты. Борцовский ковер, форма, проектор, компьютер.
5	Техника и тактика спортивной борьбы	Схемы, плакаты, Борцовский кове`р, форма.
6	Совершенствование техники борьбы	Схемы, плакаты, Борцовский ковер, форма.

## 2.6. Условия реализации программы

Средства, необходимые для реализации программы.

Учебно-методические средства учебно-методическая литература;

-методические журналы по борьбе;

-дидактический и раздаточный материал;

-видеотека (наглядные пособия). Материально-

техническое обеспечение:

-спортивный борцовский зал;

-тренажерный зал (беговая дорожка, силовые тренажёры, велосипеды);

-необходимый инвентарь (манекены, мячи, скакалки, стойки, фишки, гимнастические маты, обручи, гимнастические стенки, мостики, лестницы, скамейки, свисток, гантели, канат и т.д)

*Кадровое обеспечение.* Учебные занятия проводят педагоги, имеющие педагогическое образование и опыт работы с обучающимися. Реализация программы предполагает взаимодействие с педагогом - психологом и методистом образовательного учреждения, медицинскими работниками.

## 3.Рабочая программа воспитания

Цель: создать условия для формирования социально - активной, творческой,

нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Задачи:

- способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации;
- развивать познавательную активность учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности;
- развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности;
- использовать педагогические приёмы для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения;
- сблизить интересы родителей и педагогов по формированию развитой личности;
- создать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

- формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);
- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);
- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств).

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Способы проверки ожидаемых результатов

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях: развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие,

8 настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания:

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);
- самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

### Работа с родителями

#### Задачи работы с родителями:

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;

- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;

- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;

- активизация роли родителей в образовательном процессе.

#### Формы работы с родителями:

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Это позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как

открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу).

Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований. Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№	Наименование мероприятия, события	Формы проведения	Сроки место проведения	Ответственный
1	День открытых дверей	Мастер-класс	Сентябрь	Тренер-преподаватель

2	День борьбы	Спортивный праздник	Октябрь	Тренер-преподаватель
3	Индивидуальная работа с родителями	Беседа	В течение года	Тренер-преподаватель
4	«Борцовское поколение», ко Дню народного единства	Спортивный праздник	Ноябрь	Тренер-преподаватель
5	Новогодние эстафеты	Спортивный праздник	Декабрь	Тренер-преподаватель
6	Зимние забавы (регби на снегу)	Мастер-класс	Январь	Тренер-преподаватель
7	«День защитника отечества – история и современность»	Патриотический семинар	Февраль	Тренер-преподаватель
8	Спорт – против наркотиков	Профилактическая беседа	Март	Тренер-преподаватель
9	День здоровья	Спортивный праздник	Апрель	Тренер-преподаватель
10	«Борцы во время Великой отечественной войны»	Спортивно-патриотический праздник к 9 мая	Май	Тренер-преподаватель

## 5. Список литературы

### Список литературы для преподавателя:

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкульт. и спорт. 1986.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Вольная борьба: Программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства // Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005.
4. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.

- Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
5. Игуменов В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993.
  6. Кожарский, В.П. Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
  7. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). - М.: Советский спорт, 2012.
  8. Подливаев Б.А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта "Спортивная борьба"(дисциплина "Вольная борьба") / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов А.С. Кузнецов. - Москва: 2016.
  9. Семенов, А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005.
  10. 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 и др. -М.: 2017.
  11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997.
  12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998.
  13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000.

**Список литературы для родителей и учащихся:**

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. - Краснодар, 1997.
2. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004.
3. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации постнагрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис.... д-ра мед.наук / В. С. Бакулин. – Волгоград, 2012.
5. Бачаев Б.Ц. Место инструментальных методов контроля в системе управления технической подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984.
6. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие / П.И. Кривошапкин, Б.А. Подливаев и др. - Якутск, изд. дом СВФУ, 2019 .
7. Болдин Н.И. Педагогический контроль тренера и самоконтроль техники бросков, занимающихся в системе управления подготовкой борцов: В кн. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Л., 1984.
8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько.– К.: Олимпийская литература, 2004.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г.Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010г.
- 10.Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис.д-ра пед. наук / А.А. Новиков. – М., 2000.
- 11.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. –

- М.: Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2004.
12. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: реф. дисс. канд. пед. наук. – М.: 1997.
13. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 1999.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
15. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 24 с.

### *Интернет-ресурсы*

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
6. Важные факты и основные моменты:  
<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>
7. Вопросы о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
8. Родителям о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf> <https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>  
<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>
9. <https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat>
10. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
11. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
12. <http://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
13. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
14. <https://sportcom46.ru/> Министерство физической культуры и спорта  
Курской области

15. <https://wrestrus.ru/> Сайт Федерации спортивной борьбы России
16. [https://vk.com/grappling\\_kursk](https://vk.com/grappling_kursk) Социальная сеть Федерации спортивной борьбы Курской области
17. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
18. Онлайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> Физкультура: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
19. Педагогическая библиотека: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

## Приложения

### Приложение 1

Таблица 1.1

#### Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Теоретические основы техники. Стойка борца. Передвижения	2	Теория	Спортивный зал
2	Страховка. Падение назад на спину. Падения на бок. Падение вперед с кувырком, на руки	2	Теория	Спортивный зал
3	Дистанции. Основные захваты. Выведение из равновесия	2	Теория	Спортивный зал
4	Техника бросков в стойке. Проход в одну ногу	2	Практика	Спортивный зал
5	Техника бросков в стойке. Проход в две ноги	2	Практика	Спортивный зал
6	Техника бросков в стойке. Задняя подножка	2	Практика	Спортивный зал
7	Техника бросков в стойке. Передняя подножка	2	Практика	Спортивный зал
8	Основные положения в партере(борьба внизу) Положение сверху противника. Атака рычаг локтя	2	Практика	Спортивный зал

9	Основные положения в партере(борьба внизу) Положение поперек противника с переходом в положение сверху. Атака рычаг локтя	2	Практика	Спортивный зал
---	--	---	----------	----------------

10	Кувырки и страховки при падении	2	Теория	Спортивный зал
11	Выход из под соперника	2	Практика	Спортивный зал
12	Атака. Бросок через бедро	2	Практика	Спортивный зал
13	Прохождение защиты	2	Практика	Спортивный зал
14	Переворот «ножницы»	2	Практика	Спортивный зал
15	Атака из положения сверху противника «Американа»	2	Практика	Спортивный зал
16	Залом руки из положения сверху противника	2	Практика	Спортивный зал
17	Бросок проход в две ноги	2	Практика	Спортивный зал
18	Удушение способом «гильотина»	2	Теория	Спортивный зал
19	Защита против «гильотины»	2	Практика	Спортивный зал
20	Прохождение защиты стоя	2	Практика	Спортивный зал
21	Опрокидывание противника обеими ногами и залом руки	2	Теория.	Спортивный зал
22	Опрокидывание противника толчком ног	2	Практика	Спортивный зал
23	Опрокидывание противника подъем- разгибом	2	Практика	Спортивный зал
24	Освобождение от залама головы	2	Теория.	Спортивный зал
25	Освобождение от залама головы. Вариант 2	2	Практика	Спортивный зал
26	Выскальзывание из под лежащего поперек груди противника	2	Практика	Спортивный зал

27	Защита против удушения сзади в положении стоя	2	Практика	Спортивный зал
28	Атака из защитной позиции «кимура»	2	Практика	Спортивный зал
29	Удушение сзади, «маталяо»	2	Практика	Спортивный зал
30	Удушение «треугольник»	2	Практика	Спортивный зал
31	Техника выскальзывания	2	Практика	Спортивный зал
32	Выскальзывание из под сидящего на груди противника	2	Практика	Спортивный зал
33	Залом руки из защитной позиции	2	Практика	Спортивный зал
34	Переход из позиции на противнике в позицию за его спиной	2	Практика	Спортивный зал
35	Бросок проход в одну ногу	2	Практика	Спортивный зал
36	Бросок проход в две ноги	2	Практика	Спортивный зал
37	Позиция «колени на животе»	2	Практика	Спортивный зал
38	Атаки из позиции «колени на животе»	2	Практика	Спортивный зал
39	Атаки из бокового удержания	2	Практика	Спортивный зал
40	Переход из бокового удержания в позицию колени на животе	2	Практика	Спортивный зал
41	Переход из положения колени на животе в позицию сверху на противнике	2	Практика	Спортивный зал
42	Положение «север-юг»	2	Практика	Спортивный зал

43	Удушения из положения «север юг»«Вертолет» залом руки	2	Практика	Спортивный зал
44	Удушения из положения «север юг»«Вертолет» залом руки	2	Практика	Спортивный зал
45	Переворот«Крюк»	2	Практика	Спортивный зал
46	Переворот«Серп»	2	Практика	Спортивный зал
47	Полузащита. Основные перевороты из этой позиции	2	Практика	Спортивный зал
48	Полузащита. Атака «кимура»	2	Практика	Спортивный зал
49	Полузащита. Атака «треугольник»	2	Практика	Спортивный зал
50	Полузащита с выходом в позицию за спину	2	Практика	Спортивный зал
51	Переворот«звезда»	2	Практика	Спортивный зал
52	Залом колена в «закрытой защите»	2	Практика	Спортивный зал
53	Перекидывание противника с помощью ног	2	Практика	Спортивный зал
54	Залом руки из положения поперек противника	2	Практика	Спортивный зал
55	Позиция«закрытая защита». Атака«кимурой» с переходом на обратный рычаг локтя	2	Практика	Спортивный зал
56	Проход «открытой защиты»способом «выскальзывание»	2	Практика	Спортивный зал
57	Проход«полу защиты» способом«выскальзывание»	2	Практика	Спортивный зал
58	Проход«закрытой защиты»способом «выскальзывание»	2	Практика	Спортивный зал

59	Борьба по заданию. Отработка позиций	2	Практика	Спортивный зал
60	Бросок подхват изнутри	2	Практика	Спортивный зал
61	Бросок подхват под две ноги	2	Практика	Спортивный зал
62	Бросок передняя подножка	2	Практика	Спортивный зал
63	Борьба в стойке по заданию	2	Практика	Спортивный зал
64	Бросок «мельница» с колен	2	Практика	Спортивный зал
65	Бросок «мельница» со стойки	2	Практика	Спортивный зал
66	Бросок зацеп изнутри	2	Практика	Спортивный зал
67	Перевороты из открытой защиты	2	Практика	Спортивный зал
68	Проходы открытой защиты	2	Практика	Спортивный зал
69	Перевороты из позиции бабочка	2	Практика	Спортивный зал
70	Выход за спину из позиции бабочка	2	Практика	Спортивный зал
71	Атаки и позиции Север Юг	2	Практика	Спортивный зал
72	Атаки и позиции Север Юг	2	Практика	Спортивный зал
73	Стойки и передвижения в стойке. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет	2	Практика	Спортивный зал
74	Упражнения на снарядах перекладина. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	2	Практика	Спортивный зал
75	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба	2	Практика	Спортивный зал

	за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
76	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	2	Практика	Спортивный зал
77	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2	Практика	Спортивный зал
78	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	2	Практика	Спортивный зал
79	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2	Практика	Спортивный зал
80	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
81	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи.	2	Практика	Спортивный зал
82	Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
83	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

84	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
85	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
86	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
87	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту	2	Практика	Спортивный зал
88	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	2	Практика	Спортивный зал
89	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
90	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
91	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
92	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи	2	Практика	Спортивный зал

	сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
93	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Практика	Спортивный зал
94	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
95	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо.	2	Практика	Спортивный зал
96	В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
97	Основные этапы развития борьбы в России. Игры в теснении	2	Практика	Спортивный зал
98	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
99	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	Практика	Спортивный зал
100	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке	2	Практика	Спортивный зал

	бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
101	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
102	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
103	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.	2	Практика	Спортивный зал
104	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
105	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	Практика	Спортивный зал
106	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище	2	Практика	Спортивный зал

	сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
107	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал
108	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

Таблица 1.2

## Календарно - тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Правила поведения обучающихся во время занятий. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет	2	Теория	Спортивный зал
2	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	2	Теория	Спортивный зал

3	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба	2	Теория	Спортивный зал
	за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
4	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	2	Практика	Спортивный зал
5	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
6	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
7	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
8	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
9	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
10	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Теория	Спортивный зал

11	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
12	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку,	2	Практика	Спортивный зал
	нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
13	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту	2	Практика	Спортивный зал
14	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем. В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
15	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением	2	Практика	Спортивный зал
16	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
17	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
18	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Теория	Спортивный зал

19	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
20	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком	2	Практика	Спортивный зал
	захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
21	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Теория.	Спортивный зал
22	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
23	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо	2	Практика	Спортивный зал
24	В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Теория.	Спортивный зал

25	Основные этапы развития борьбы в России. Игры в теснении	2	Практика	Спортивный зал
26	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
27	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
28	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за	2	Практика	Спортивный зал
	себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
29	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
30	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

31	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	Практика	Спортивный зал
32	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
33	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
34	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем	2	Практика	Спортивный зал
	перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
35	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
36	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

37	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	Практика	Спортивный зал
38	В партере переворот перекастом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
39	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал
40	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
41	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
42	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
43	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал

44	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
45	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
46	Роль общеразвивающих, специально подготовительных и специальных упражнений	2	Практика	Спортивный зал
47	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
48	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
49	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

50	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
51	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
52	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
53	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Практика	Спортивный зал
54	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
55	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал

56	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
57	Основные виды подготовки юного спортсмена. Игры в теснении	2	Практика	Спортивный зал
58	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
59	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
60	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
61	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи	2	Практика	Спортивный зал
	(мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			

62	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Практика	Спортивный зал
63	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
64	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
65	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
66	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
67	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита,	2	Практика	Спортивный зал
	контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			

68	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	Практика	Спортивный зал
69	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
70	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
71	Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	Практика	Спортивный зал
72	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
73	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
74	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением	2	Практика	Спортивный зал
75	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом	2	Практика	Спортивный зал

	рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
76	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал
77	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
78	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
79	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
80	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
81	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

82	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
83	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
84	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
85	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевр д рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
86	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по борьбе	2	Практика	Спортивный зал
87	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
88	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал

89	В партере переворот перекастом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
90	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Практика	Спортивный зал
91	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
92	Врачебный контроль и самоконтроль	2	Практика	Спортивный зал
93	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
94	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
95	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал

96	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
97	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
98	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
99	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений. Игры в перетягивании, с отрывом соперника от ковра	2	Практика	Спортивный зал
100	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

101	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
102	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
103	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением	2	Практика	Спортивный зал
104	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
105	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал
106	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

107	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
108	Кросс. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал

Таблица 1.3

## Календарно - тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Правила поведения обучающихся во время занятий. Обеспечение техники безопасности на уроках по единоборству. Стойки и передвижения в стойке. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет	2	Теория	Спортивный зал
2	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	2	Теория	Спортивный зал
3	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Теория	Спортивный зал
4	Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касании	2	Практика	Спортивный зал

5	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
6	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
7	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
8	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
9	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
10	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Теория	Спортивный зал
11	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
12	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку,	2	Практика	Спортивный зал
	нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			

13	Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту	2	Практика	Спортивный зал
14	В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем. В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
15	Челночный бег , эстафетный бег, бег с ускорением	2	Практика	Спортивный зал
16	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
17	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
18	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Теория	Спортивный зал
19	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
20	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком	2	Практика	Спортивный зал

	захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
21	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Теория.	Спортивный зал
22	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
23	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо	2	Практика	Спортивный зал
24	В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Теория.	Спортивный зал
25	Основные этапы развития борьбы в России. Игры в теснении	2	Практика	Спортивный зал
26	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
27	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
28	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за	2	Практика	Спортивный зал

	себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
29	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
30	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
31	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	Практика	Спортивный зал
32	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
33	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
34	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем	2	Практика	Спортивный зал

	перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
35	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
36	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
37	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	Практика	Спортивный зал
38	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
39	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал
40	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
41	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал

42	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
43	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
44	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
45	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
46	Роль общеразвивающих, специально - подготовительных и специальных упражнений	2	Практика	Спортивный зал
47	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
48	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход наверх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище	2	Практика	Спортивный зал
	сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			

49	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
50	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
51	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
52	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
53	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Практика	Спортивный зал
54	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо.. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита,	2	Практика	Спортивный зал

	контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
55	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
56	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
57	Основные виды подготовки юного спортсмена. Игры в теснении	2	Практика	Спортивный зал
58	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
59	В партере переворот захватом рук с боку. Защита контрприем переворот скручиванием за себя захватом разноименной руки под плечо. В стойке перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. Защита, контрприем перевод вертушкой, перевод рывком за туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
60	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
61	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи	2	Практика	Спортивный зал

	(мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
62	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Практика	Спортивный зал
63	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеча. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки под плечо. В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
64	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
65	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
66	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
67	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

68	Игры в перетягивании, в отталкивание, с отрывом соперника от ковра	2	Практика	Спортивный зал
69	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
70	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
71	Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	Практика	Спортивный зал
72	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
73	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
74	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением	2	Практика	Спортивный зал

75	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
76	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал
77	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
78	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений	2	Практика	Спортивный зал
79	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
80	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал

81	В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем.. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
82	Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты	2	Практика	Спортивный зал
83	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
84	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
85	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, переврд рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
86	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по борьбе	2	Практика	Спортивный зал
87	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

88	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
89	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку	2	Практика	Спортивный зал
	Удержание на мосту для укрепления мышц шеи			
90	Гимнастика вольные упражнения. Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	2	Практика	Спортивный зал
91	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
92	Врачебный контроль и самоконтроль	2	Практика	Спортивный зал
93	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
94	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

95	Работа на тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой	2	Практика	Спортивный зал
96	В партере переворот забеганием захватом шеи из под плеч. Защита, контрприем переворот за себя выседом захватом руки под плечо. В стойке мельница захватом руки и туловища. Защита, контрприем накрывание выставлением ноги вперед Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
97	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
98	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
99	Выполнение упражнений силовой направленности за определенное время и повторений. Игры в перетягивании, с отрывом соперника от ковра	2	Практика	Спортивный зал
100	В партере переворот забеганием с ключом и предплечьем на шеи. Защита, контрприем бросок подворотом захватом руки через плечо. В стойке бросок подворотом через спину с захватом руки и шеи. Защита, контрприем перевод рывком за руку и туловище. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал

101	Учебно-тренировочные схватки борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам	2	Практика	Спортивный зал
102	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
103	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением	2	Практика	Спортивный зал
104	В партере переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу. Защита, контрприем выход на верх выседом захватом разноименного запястья. В стойке сваливание захватом рук. Защита, перевод рывком за руку и туловище сбоку Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
105	Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал
106	В партере перевороты накатом захватом туловища. Защита, контрприем выход наверх выседом. В стойке сваливание сбиванием захватом руки и туловища. Защита контрприем бросок прогибом захватом руки сверху и туловища. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	2	Практика	Спортивный зал
107	Выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке	2	Практика	Спортивный зал
108	Кросс. Игры за овладение обусловленным предметом, с прорывом через строй, из круга	2	Практика	Спортивный зал

## Приложение 2

## Таблица 2.1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

## Приложение 3

Таблица 3.1

## Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию. Действия – практические навыки и умения,	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую

ожидаемые при освоении программы		задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен на себя взять руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации.	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Таблица 3.2

<b>Уровень</b>	<b>Параметры</b>	<b>Показатели</b>
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы