

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»  
Буймова Л. Г. Буймова  
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА  
для начинающих»  
Уровень «Стартовый»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год.

Авторы составители: А.В. Григорьев тренер-преподаватель отделения греко-римская борьба

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.



## **Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность:** Дополнительной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

**Актуальность программы:** Греко-римская борьба - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Отличительные особенности программы, новизна программы:** состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта греко-римская борьба.

**Адресат программы:** программа «Греко-римская борьба для начинающих» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба для начинающих» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.

На подготовительном уровне, обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в «Греко-римская борьба для начинающих». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

**Объем программы, срок освоения:**

Программа «Греко-римская борьба для начинающих» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

**Подготовительный уровень:**

- 1 год обучения – 276 часов;

**Формы обучения:** очная, групповая

**Особенности организации образовательного процесса:**

*Формы реализации образовательной программы:*

Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

*Формы проведения занятий*

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

*Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

**Режим занятий и их продолжительность:**

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

## 1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»:

**Цель:** Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы.

**Задачи:**

*Предметные:*

- изучение теоретических основ и правил борьбы, знакомство с историей данного вида спорта;
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Развитие специальных физических качеств, необходимых в единоборстве.
- Научить техническим и тактическим навыкам ведения борьбы.

*Метапредметные:*

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по греко-римской борьбе.
- Создать условия для приобретения опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

*Личностные:*

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности, воспитывать трудолюбие и настойчивость.
- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.
- Воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику

## 1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»:

**Учебный план:**

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	
1	История развития борьбы в России	1	1		
2	Правила техники безопасности на занятиях.	2	1	1	Опрос
3	Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе	2	1	1	Опрос
4	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	2	1	1	Опрос
5	Физическая подготовка борца	1	1		

6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	Опрос, практическое задание
7	Организация и проведение соревнований	2	1	1	Опрос, практическое задание
	<b>2. Общая физическая подготовка</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	
1	Общеподготовительные упражнения:			16	Практическое задание
2	Упражнения без предметов			17	
3	Упражнения с предметами			17	
4	Упражнения на гимнастических снарядах			17	
5	Специально-подготовительные упражнения			17	
	<b>3. Специальная физическая подготовки</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>90</b>	
1	Специализированные игровые комплексы:		1	15	Практическое задание
2	Простейшие формы борьбы		1	15	
3	Упражнения для укрепления моста.		1	15	
4	Имитационные упражнения.		1	15	
5	Упражнения с партнером		1	15	
6	Упражнения в само страховке и страховке партнеров.		1	15	
	<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	
1	Основные положения в борьбе	12	1	11	Опрос, практическое задание
2	Партер	11	1	10	
3	Положение	11	1	10	
4	Дистанции	11	1	10	
5	Элементы маневрирования	11	1	10	
6	День спорта	4		4	
	<b>5. Контрольно - переводные занятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>6. Воспитательная работа</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
1	Беседы, игры, мероприятия	12	6	6	
2	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>250</b>	

## Содержание учебного плана:

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

**Теория:** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

**Практика:** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке

## **Тема №2 История развития борьбы в России.**

**Теория:** Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Классическая и спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

## **Тема №3 Правила техники безопасности на занятиях.**

**Теория:** Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №4 Единая спортивная классификации в греко-римской борьбе.**

**Теория:** Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в греко-римской борьбе.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №5 Основы техники и тактики греко-римской борьбы.**

**Теория:** Понятие о технике греко-римской борьбы, тактике. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

**Практика:** Опрос.

## **Тема №6 Физическая подготовка борца.**

**Теория:** Общие основы специальной физической подготовки в греко-римской борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

**Практика:** Опрос.

## **Тема № 7 Основы гигиены и первая доврачебная помощь .**

**Теория:** Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в греко-римской борьбе.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

## **Тема №8 Организация и проведение соревнований.**

**Теория:** Организация и проведение соревнований по общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

**Практика:** Опрос, практическое задание.

## **Раздел №2 Общая физическая подготовка.**



### **Тема №1 Общеподготовительные упражнения:**

**Практика:** Строевые и порядковые упражнения, ходьба бег, прыжки, метания.

### **Тема №2 Упражнения без предметов:**

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

### **Тема №3 Упражнения с предметами**

**Практика:** Со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.), с гирями.

### **Тема №4 Упражнения на гимнастических снарядах:**

**Практика:** На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на шесте, на коне.

### **Тема №5 Специально-подготовительные упражнения:**

**Практика:** Упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с манекеном, упражнения с партнером.

## **Раздел № 3 Специальная физическая подготовка**

### **Тема №1 Специализированные игровые комплексы:**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга

### **Тема №2 Простейшие формы борьбы.**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

### **Тема № 3 Упражнения для укрепления моста.**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки

с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

#### **Тема №4 Имитационные упражнения.**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

#### **Тема №5 Упражнения с партнером.**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

#### **Тема №6 Упражнения в само страховке и страховке партнеров.**

**Теория:** Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

**Практика:** Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ного атакованным при бросках подворотом и др.

### **Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка**

#### **Тема №1 Основные положения в борьбе:**

**Теория:** Техника выполнения стоек, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

**Практика:** Стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);

#### **Тема №2 Партер**

**Теория:** Техника выполнения партера, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

**Практика:** Партер\_(высокий, низкий);

#### **Тема №3 Положение**

**Теория:** Техника выполнения положений на ковре, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

**Практика:** лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия;

#### **Тема №4 Дистанции**

**Теория:** Техника соблюдения дистанции, правила техники безопасности во время выполнения спарринг - упражнений .

**Практика:** дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

#### **Тема № Элементы маневрирования:**

**Теория:** Техника выполнения маневрирования, правила техники безопасности во время выполнения спарринг- упражнений .

**Практика:** Элементы маневрирования в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках.

#### **Тема №15 День спорта**

**Практика:** В спортивно - оздоровительной группе предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮСШ по ОФП.

#### **Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия**

**Практика:** Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

#### **Раздел № 6 Воспитательная работа.**

##### **Тема №1 Воспитательные мероприятия**

**Теория:** Беседы

**Практика:** Проведение игр, участие в мероприятиях

##### **Тема № 2 Итоговое занятие**

**Практика:** Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

#### **1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих»**

##### **Планируемые результаты:**

###### *Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

###### *Метапредметные:*



1.Теоретическая подготовка	18	4	3	2	1	1	1	2	1	1	2	0
2.Общая физическая подготовка	84	8	7	9	10	8	7	8	8	6	7	6
3.Специальная физическая подготовка	96	9	10	9	10	10	8	10	9	7	8	6
4.Технико-тактическая подготовка	60	3	5	5	6	6	7	7	7	7	7	
5.Контрольно-переводные испытания	4									4		
6.Воспитательная работа	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
<i>Итого в месяц:</i>	276	26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	14

## **2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба для начинающих».**

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

**Материально-техническое обеспечение:** Занятия проводятся в спортивном зале по адресу ул. Доватора, 33/4 (договор безвозмездного пользования объекта недвижимости).

Для реализации программы «Греко-римская борьба для начинающих» помещение соответствует следующим характеристикам:

Площадь: 238,5м<sup>2</sup>, 1 спортивный зал, имеются отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, 1 душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, 1 санузел.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

Зал оборудован татами из отдельных матов, в наличии 5 борцовских тренировочных манекена, гантели, скакалки, набивные мячи. Пути движения к местам оказания услуг доступны для категории инвалидов (ОДА, с нарушениями слуха и зрения). Зона оказания услуг (1 этаж) доступна для всех категорий инвалидов.. Обеспечение доступа в помещение инвалиду или лицу с ОВЗ может производиться при помощи сопровождающего лица либо волонтеров.

### ***Кадровое обеспечение***

Педагоги, работающие по данной программе знают основы физического воспитания и имеют педагогическое и специальное

образование. По данной образовательной программе работают тренеры-преподаватели: Григорьев Артур Валерьевич с высшей квалификационной категорией, педагогический стаж работы 24 года, Чолпонбай Эрнисбек – тренер-преподаватель, аттестован на соответствие занимаемой должности педагогический стаж работы 3 год.

### **2.3. Формы аттестации.**

Входная диагностика не проводится. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация по завершению данной программы носит вариативный характер. Поводом перевода ребенка на базовый уровень обучения служат его физическая подготовка, а также личная мотивация

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

<b>Упражнения/Группы</b>	<b>НП-1</b>
<b>Бег 30 м</b>	
юноши	6,2
девушки	7
<b>Бег 1000 м</b>	
юноши	3,55
девушки	4,35
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	
юноши	150
девушки	130
<b>Подтягивание (юноши)</b>	6
<b>Отжимание (девушки)</b>	10

### **2.5. Методические материалы.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники греко-римской борьбы;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой

подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап СОГ один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе СОГ, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий греко-римской борьбой.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап СОГ. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе СОГ нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому



техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На этапе СОГ не значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

### План воспитательной работы

<b>Модуль «Ключевые дела учреждения»</b>			
№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, педагоги, администрация, родители	1 сентября
2	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ДЮФЦ «СТАРТ»	родители, педагоги школ, тренеры-преподаватели	сентябрь
3	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
4	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
5	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
6	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
7	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
9	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
10	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
11	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
12	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля

13	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
14	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июня- июль
<b>Модуль «Социально-культурная направленность»</b>			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	«Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-	июнь

		преподаватели, администрация	
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
27	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
28	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
29	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
<b>Модуль «Безопасность»</b>			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели,	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год

	вероятных последствий детских шалостей»		
9	Учебно – тренировочное занятия по правилам поведения на пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

### **Раздел 3. Список литературы.**

- 1.Игуменов Е. М., Подливаев Б.А... Основы методики обучения в спортивной борьбе. - М., 1986.-36 с.
2. Ивапицкий А.В. Решающий поединок. -М.: ФиС, 1981. - 175 с.
3. Крепчук.Н., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
4. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А., Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000,- 32 с.
5. Пархоменко А..А., Подливаев Б.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. -М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 7 с.
6. Пилояп Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. -М.: ФИС,1984. - 104 с.
- 7.Подливаев Б. А., Сусоколов Н.П. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. -М.: ФОН, 1997. - 39 с.
8. Полиевский С.А., Подливаев Б.А.. Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод, пособие. - М.: Принт-Центр, 2002. - 56 с.
- 9.Преображенский С.А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
- 10.Савенков Г.И., Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. -М., 2001.- 114с.
- 11.Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н.Ленца. -М.: ФиС, 1964. -495 с.
- 12.Туманян Г.С., Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984.-144с.
13. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. -М.: Советский спорт, 1997. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Подред. Р.А., Пилояна. - Малаховка, 1993.-82с.

