

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан**

Принята на заседании
методического совета
от « 01 » 09 2025 г.
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Д.Р. Кильдияров
« 01 » 09 2025 г.
Приказ № 203 от « 01 » 09 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Зарипов Азат Раифович
Тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2025

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения
25.08.2025	Пояснительная записка	Дополнена новизна и актуальность программы
25.08.2025	Воспитательная работа	Выделен в отдельный раздел и дополнен план работы и методики оценки

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	22
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	23
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации и контроля	24
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методическое обеспечение программы	28
Раздел.3 Программа воспитания	29
Список литературы	45
Приложения	47

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание — это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т. д. Программа физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность. Процесс физического воспитания может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться. Программа по греко-римской борьбе подготовлена на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки спортсменов за 3 года обучения и тренировок. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки.

Новизна использование в программе личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению детей.

Актуальность. Специфические греко-римской борьбы — контакт с партнером — способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние греко-римской борьбы на психику занимающихся в высшей степени положительно. Она дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом борьба дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя.

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 11 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, желающие заниматься спортом. Количество обучающихся – 20 - 25 воспитанников - первого года обучения, 15-20 - второго и третьего. Работа с обучающимися проводится в течение календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Однако это не исключает возможности приёма и комплектования учебных групп на протяжении календарного года.

Тренер-преподаватель организует работу с постоянным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 3 года, а именно:

1 год обучения - 216 часов.

2-3 год обучения - 324 часа.

Формы обучения и виды занятий - коллективная, групповая и индивидуальная работа проводится в форме теоретических и практических занятий;

Форма подведения итогов реализации программы: прирост показателей общей физической, специальной и технико-тактической подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль за состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке для обучающихся, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя. Учебный материал программы представлен следующими разделами:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общая физическая подготовка (стартовый уровень);
3. Специальная физическая подготовка (базовый уровень);
4. Техничко-тактическая подготовка (продвинутый уровень);
5. Контрольно-переводные испытания;
6. Медицинский контроль.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по греко-римской борьбе, которая направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники борьбы, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Основными задачами по годам обучения являются:

Задачи 1 – го года обучения.

Предметные:

1. Знать историю возникновения борьбы в России.
2. Основные правила борьбы.
3. Привитие навыков гигиены и самоконтроля. Строение тела и гигиена человека.

Метапредметные:

1. Создание устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбы.
2. Организация содержательного досуга средствами спорта. Отвлечение от дурного влияния улицы.

Личностные:

1. Вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками в борьбе.
2. Развитие физических возможностей спортсмена.

Задачи 2 – го года обучения.

Предметные:

1. Знать историю возникновения борьбы за рубежом, родина борьбы.
2. Знать правила судейства.

Метапредметные:

1. Создание устойчивого интереса к занятиям борьбой.
2. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.
3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
4. Формирование здорового образа жизни.

Личностные:

1. Развитие общей и специальной физической подготовленности.
2. Применение полученных знаний, умений и навыков для организации активного отдыха, повышения работоспособности.
3. Систематические занятия спортом, направленные на развитие личности.

Задачи 3 – го года обучения:

Предметные:

1. Развитие общей, специальной и технико-тактической подготовки.
2. Обучить техники и тактике борьбы.

Личностные:

1. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.
2. Воспитание всесторонней развитой личности, подготовка к реальной жизни, профориентирование.

Метапредметные:

1. Развитие общей и специальной физической подготовленности.
2. Развитие познавательной культуры воспитанников в избранном виде спорта.

1.3 Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН для групп начальной подготовки 1-го - 3-го года обучения

№	Разделы подготовки	НП			Формы аттестации/контроля
		1-й год	2-й год	3-й год	
1	Теоретическая подготовка	5	6	6	Наблюдение, викторина

2	Стартовый уровень Общая физическая подготовка	90	90	70	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение
3	Базовый уровень Специальная физическая подготовка Учебно-тренировочные схватки	50	98	118	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки
4	Продвинутый уровень Технико-тактическая подготовка Учебно-тренировочные схватки	65	120	120	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки
5	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	Соревнования, наблюдение
6	Медицинское обследование	2	6	6	Медицинский допуск к соревнованиям и спортивным мероприятиям
Общее количество часов		216	324	324	

Учебный план (по месяцам)

Первый год обучения

Содержание Занятий	Часы	Периоды тренировок (месяцы)									Формы аттестации/контроля
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.Теоретическая подготовка	5	1	1		1				1	1	Наблюдение, викторина
2.Общая физическая подготовка	90	15	15	10	10	10	10	10	5	5	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение
3.Специальная физическая подготовка Учебно- тренировочные схватки	50	-	1	5	5	5	5	9	10	10	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки
4.Технико- тактическая подготовка Учебно- тренировочные схватки	65	-	3	7	7	8	10	10	10	10	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки
5.Контрольные нормативы	4		2						2		Соревнования, наблюдение
6.Медосмотр	5	1	1	1					1	1	Медицинский

											допуск к соревнованиям и спортивным мероприятиям
Всего часов:	216										

Учебный план (по месяцам)
Второй год обучения

Содержание Занятий	Часы	Периоды тренировок (месяцы)										Формы аттестации/контроля
		09	10	11	12	01	02	03	04	05		
1.Теоретическая подготовка	6	2	1		1		1			1	Наблюдение, викторина	
2.Общая физическая подготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение	
3.Специальная физическая подготовка Учебно-тренировочные схватки	98	10	10	10	10	10	12	12	12	12	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки	
4.Технико-тактическая подготовка Учебно-тренировочные схватки	120	12	12	12	12	12	15	15	15	15	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки	
5.Контрольные нормативы	4		2						2		Соревнования, наблюдение	
6.Медосмотр	5		2						3		Медицинский допуск к соревнованиям и спортивным мероприятиям	
Всего часов:	324											

Учебный план (по месяцам)
Третий год обучения

Содержание Занятий	Часы	Периоды тренировок (месяцы)									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	Примечание
1.Теоретическая подготовка	6	2	1			1			1	1	Формы аттестации/контроля
2.Общая физическая подготовка	70	10	7	7	7	8	7	7	7	10	наблюдение, викторина
3.Специальная физическая подготовка	118	10	11	14	14	13	14	14	14	14	Контрольные нормативы, объяснение,

Учебно-тренировочные схватки											наблюдение
4.Технико-тактическая подготовка Учебно-тренировочные схватки	120	8	14	14	14	14	14	14	14	14	Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки
5.Контрольные испытания	4		2						2		Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение Контрольные схватки
6.Медосмотр	6		3					3			Соревнования, наблюдение
Всего часов:	324										Медицинский допуск к соревнованиям и спортивным мероприятиям

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка.

Теория и методика освоения греко-римской борьбы.

- Основы знаний, по физической культуре и спорту.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранение здоровья, повышения дееспособности организма. Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Важнейшие документы о развитии физической культуры и спорта.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Спортивная борьба в России.

История греко-римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России, Башкортостане, Нефтекамске. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Эволюция техники, тактики и правил соревнований. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Анализ выступления Башкирских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Влияния занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия "физическое развитие".

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств силы, скорости, выносливости и ловкости.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показателей тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по греко-римской борьбе. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Режим питания. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках. Питание борца в период снижения веса. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима

перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Гигиена сна. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или спортсмена-инструктора.
- При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.
- За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку.
- Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- После окончания занятия обучающиеся организованно под руководством тренера выходят из зала.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

Практика: ответы на вопросы, викторина

- Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;

- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Борец должен:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

Практика: ответы на вопросы, викторина

2. Общая физическая подготовка (стартовый уровень).

• Общая физическая подготовка

Теория: Достижение высоких результатов немыслимо без всестороннего физического развития спортсмена, которое осуществляется в круглогодичной тренировке, направленное на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствовании морально-волевых качеств спортсмена.

Практика: общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

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

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

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

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

• Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

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

• Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Практика: упражнения на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах,

бруснях, гимнастической скамейке.

- Акробатические упражнения.

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

- Спортивные игры.

Практика: игра в баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

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

Все физические упражнения включаются в занятия с учётом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов.

Для достижения наивысшего физического развития объём и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развитие мускулатуры, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центрально-нервной и других систем организма.

Все физические качества находятся в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты движения, а быстрота – значительной силы. Без выносливости нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств.

Итак, только при условии развития всех физических качеств борец создаёт прочные условия для роста своих спортивных достижений.

- Развитие гибкости.

Практика: упражнения на растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения выполняются очень осторожно, т.к. чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений развивающих гибкость мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений.

Каждое упражнение нужно выполнять 12-16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце – ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить её до боли нельзя.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

- Развитие ловкости.

Практика: упражнения: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекал через стоящего на четвереньках; перекал через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз подряд, насколько позволяет размер ковра.

Ловкость достигается занятиями борьбой, баскетболом, гимнастикой, акробатикой. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на

ковре с разными партнёрами, обладающими атакующей и защитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

- Развитие силы.

Практика: развивая силу мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, может лишить движения борца эластичности.

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

Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связочного аппарата.

- Развитие быстроты движения.

Теория: При развитии этого качества борец должен учитывать следующее:

- излишний вес тела замедляет движения;
- сила способствует быстрым движениям; расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
- плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
- делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но часто (ежедневно).

Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена.

Практика: упражнения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Между упражнениями необходим короткий отдых, чтобы повторять упражнения на максимальной скорости. Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительное восприятие, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а движением. Борец привыкает не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

- Развитие выносливости.

Теория: Выносливость развивается с помощью упражнений со скакалкой, спортивной ходьбы, кроссового бега, многочисленных коротких стартов и пробежек, игры в баскетбол, футбол; тренировки и участия в соревнованиях.

Практика: Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

Общая выносливость- способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

3. Специальная физическая подготовка (базовый уровень).

- Физическая подготовка с использованием средств борьбы включает упражнения для развития физических качеств.

Практика: развитие силы - выполнение бросков, удержаний. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

- Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности включает упражнения для развития.

Практика: развитие силы - гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

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

Гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.

- Упражнения для комплексного развития качеств

Практика: поднимание и опускание плеч, круговые движения;

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

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

Способность к ориентированию - проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

- Прыжки на точность, метания в цель.
- Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.
- Игровые упражнения.
- Гимнастические упражнения на снарядах.

Способность к дифференцированию параметров движений - точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений. Задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных

движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

- Ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время.
- Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой).
- Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор одного из двух защитных действий).

Способность к перестроению двигательных действий - быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

- Борьба (элементарные формы, в партере, и стойке).
- Упражнения на быстроту мышления.
- Подвижные и спортивные игры.
- Упражнения, воспитывающие волевые качества.

Способность к согласованию движений - соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

- Сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук - преследование удержанием сбоку).

Способности к равновесию - сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела:

- Общеразвивающие упражнения в парах.
- Удерживая равновесие в положении «ласточка».
- Стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку
- Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (тоже с перешагиванием мячей, выполнением поворотов).
- Ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны).
- Тоже на носках.
- Тоже с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно).
- Ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Способность к вестибулярной устойчивости - точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

- Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках.
- Повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные).
- Акробатические упражнения.

Способность к произвольному расслаблению мышц - согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

- «Мгновенное» расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).
- Сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.

Способность к ориентированию во времени.

- Выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 10 секунд; 5 хлопков за 5 секунд.

- Пробегание отрезка 30 метров (1- в медленном темпе, 2- в среднем, 3 - в быстром). Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.
- Наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 секунды), выпрямление также на 4 счета. Наклон вперед на 2 счета (2 секунды) и выпрямление на 2 счета. Наклон вперед на 1 счет (1 секунда) и выпрямление на 1 счет. Сравнить мышечные ощущения. Определить оптимальный темп выполнения двигательного действия.
- Пробегание отрезка 30 или 60 метров три раза с одной и той же скоростью. Сравнить мышечные ощущения, скорость бега сравнить с показаниями секундомера.

Способность к ритму - точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

- Воссоздание двигательных ощущений и восприятий ритма совершаемого действия.

4. Техничко-тактическая подготовка (продвинутый уровень).

Теория: Выполняется после необходимого комплекса, который гарантирует полную функциональную готовность организма спортсмена для выполнения всех технических элементов борьбы.

Начало выполнения каждого технического элемента должно начинаться в медленном темпе с постепенным увеличением скорости выполнения технического элемента.

Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Классификация и терминология борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами. Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности борьбы соперника.

Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

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

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

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

- Тактические действия

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

- Тактика ведения поединка

Практика:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

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

- Тактика участия в соревнованиях.

Практика: Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

- Планирование и контроль тренировки борца.

Теория: В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки борцов по греко-римской борьбе с учетом построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей, а также организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

Практика: В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают годовое, перспективное и текущее (календарно-тематическое) планирование.

Перспективное планирование предусматривает определенные цели, основные задачи и содержание системы подготовки борцов на длительный период времени (календарный год).

К основным документам перспективного планирования относятся годовые учебные планы, учебная программа по подготовке спортсменов.

К документам текущего планирования относятся учебно-тематические планы, календарь спортивно-массовых мероприятий.

- Учебно-тренировочные схватки

Умение обучающихся применять полученные знания на практике. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в ходе схватки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика её применения в борьбе.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток.

- Соревнования по борьбе, их цели и задачи.

Практика: Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Состав судейской коллегии и обязанности её членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии.

Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

- Установка перед соревнованием

Практика: анализ проведенных соревнований.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

- Морально-психологическая подготовка.

Практика: Моральный облик борца. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

- Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения.

Практика: 1) Для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2) При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для

занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3) Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым воспитанником.

- Волевая подготовка.

Практика: Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Волевая подготовка включает упражнения для развития волевых качеств, средствами борьбы.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, технических действий; поединки с односторонним сопротивлением; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику чистой победой, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

- Нравственная подготовка.

Практика: Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения борцовских приёмов в стойке и партере), самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Дисциплинированности: соблюдать правила поведения в общественных местах, в школе, дома; не пропускать школьные и тренировочные занятия.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, качественнее, чем другие.

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

- Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Практика: Понятия о технике спортивной борьбы. Основные положения борца:

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

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

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

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

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца:

- по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку);

- по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

Усилия борца:

- направленные на нарушение равновесия противника вперед;

- направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения:

- в стандартных ситуациях;

- в условиях перемещения противника;

- при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

- Учебно-тренировочные схватки - стабильное проведение оцениваемых приемов на всех стадиях соревновательного поединка.

Практика: тренировочные схватки - работа над физическим утомлением, которое прогрессирует по ходу соревновательной схватки, что приводит к снижению значений показателей соревновательной деятельности борцов. Это указывает на то, что стабильность проведения борцами технических действий в значительной

мере определяется устойчивостью двигательного навыка спортсмена к сбивающему влиянию физического утомления. Тренировочные схватки, обеспечивают условия совершенствования техники выполнения приемов в оптимальных режимах физического утомления.

1.4. Планируемые результаты

Характеристика планируемых результатов по годам обучения.

Обучающийся 1 – го года обучения должен:

Знать:

- Правила техники безопасности на занятии;
- Соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- Значение утренней зарядки, тренировки;
- Режим, значение режима спортсменов в период тренировок;
- Историю развития борьбы в России;
- Пагубное влияние на организм человека алкоголя, табакокурения, наркотиков.

Уметь:

- Выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки;
- Выполнять нормативы по общей физической подготовке;
- Понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Обучающийся 2 – го года обучения должен:

Знать:

- Виды тактики - обороны, нападения;
- Различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- О строении и гигиене человека;
- Историю развития борьбы в мире.

Уметь:

- Ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- Самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;
- Выполнять нормативы начинающего спортсмена - разрядника;
- Участвовать в соревнованиях.

Обучающийся 3 –го года обучения должен:

Знать:

- Разновидности борьбы в России, их различия.
- Правомерность применения приемов борьбы.
- Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки.

Уметь:

- Участвовать в квалификационных соревнованиях.
- Выполнять нормативы общей физической подготовке спортсмена –

- разрядника;
- Проводить анализ проведенных схваток.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Регламент образовательного процесса: Начало учебных занятий – 01 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

Продолжительность учебного года – 36 недель

Продолжительность занятий:

Образовательные уровни	Продолжительность занятий	Продолжительность учебной недели
Ознакомительный (стартовый) уровень по 2 часа	6 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 2 часа)	6
Базовый уровень	9 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 3 часа)	9
Продвинутый (углубленный) уровень по 3 часа	9 ч. в неделю по 45 минут (3 раза по 3 часа)	9

Календарно – тематический график по греко-римской борьбе

НП-2 (4), НП-2(2)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	09	01 02	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир спорта</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с видом спорта. Подвижные игры с мячом	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
2	09	03 04	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
3	09	05 06	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
4	09	08 09	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
5	09	10 11	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

6	09	12 13	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
7	09	15 16	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
8	09	17 18	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
9	09	19 20	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
10	09	22 23	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Упражнения Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
11	09	24 25	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
12	09	26 27		Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

							Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.		
13	09	29 30	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
14	10	01 02	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
15	10	03 04	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
16	10	06 07	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
17	10	08 09	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
18	10	10 14	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
19	10	15 16	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

							мячом .		
20	10	17 18	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
21	10	20 21	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
22	10	22 23	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
23	10	24 25	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
24	10	27 28	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
25	10	29 30	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
26	10 11	31 01	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

27	11	03 06	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
28	11	05 08	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
29	11	10 11	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
30	11	12 13	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
31	11	14 15	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
32	11	17 18	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
33	11	19 20	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
34	11	21	14.30	Учебно-	3	Обучение упражнениям,	Общеразвивающие	ДЮСШ	Текущий контроль .

		22	09.00	тренировочные занятия		подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .		Беседа. Наблюдение.
35	11	24 25	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
36	11	26 27	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
37	11	28 29	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
38	12	01 02	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
39	12	03 04	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
40	12	05 06	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

							Совершенствование переворотов.		
41	12	08 09	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
42	12	10 11	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
43	12	12 13	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
44	12	15 16	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
45	12	17 18	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
46	12	19 20	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
47	12	22 23	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

48	12	24 25	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
49	12	26 27	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
50	12	29 30	14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
51			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
52			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
53			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
54			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

55			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
56			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
57			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
58			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
59			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
60			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
61			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

62			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
63			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
64			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
65			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
66			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
67			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
68			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

69			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
70			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
71			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
72			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
73			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
74			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
75			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
76			14.30	Учебно-	3	Обучение упражнениям,	Общеразвивающие	ДЮСШ	Текущий контроль .

			09.00	тренировочные занятия		подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.		Беседа. Наблюдение.
77			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
78			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
79			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
80			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
81			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
82			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

83			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
84			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
85			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
86			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
87			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
88			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
89			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
90			14.30	Учебно-	3	Обучение упражнениям,	Общеразвивающие	ДЮСШ	Текущий контроль .

			09.00	тренировочные занятия		подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.		Беседа. Наблюдение.
91			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
92			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
93			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
94			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
95			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
96			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
97			14.30	Учебно-тренировочные	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от	Общеразвивающие упражнения. Изучение	ДЮСШ	Текущий контроль .

			09.00	занятия		стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .		Беседа. Наблюдение.
98			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
99			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
100			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
101			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
102			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
103			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
104			14.30	Учебно-тренировочные	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники	Общеразвивающие упражнения. Изучение	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа.

			09.00	занятия		спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.		Наблюдение.
105			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
106			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
107			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
108			14.30 09.00	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

Календарно - тематическое планирование по греко-римской борьбе

НП-1 (3)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия		Место проведения	Форма контроля
1	09	02	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир спорта</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с видом спорта. Подвижные игры с мячом	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
2	09	04	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники. ОФП	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
3	09	06	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
4	09	09	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
5	09	11	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
6	09	13	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

7	09	16	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
8	09	18	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
9	09	20	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
10	09	23	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Упражнения Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
11	09	25	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
12	09	27	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
13	09	30	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

14	10	02	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей. Прием контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
15	10	04	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
16	10	07	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
17	10	09	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
18	10	14	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
19	10	16	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
20	10	18	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
21	10	21	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

22	10	23	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
23	10	25	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
24	10	28	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
25	10	30	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
26	11	01	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
27	11	06	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
28	11	08	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
29	11	11	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
30	11	13	14.30	Учебно-тренировочные	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники	Общеразвивающие упражнения.	ДЮСШ	Текущий контроль .

				занятия		спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .		Беседа. Наблюдение.
31	11	15	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
32	11	18	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
33	11	20	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
34	11	22	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
35	11	25	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
36	11	27	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
37	11	29	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

38	12	02	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
39	12	04	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
40	12	06	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
41	12	09	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
42	12	11	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
43	12	13	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
44	12	16	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
45	12	18	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа.

						силовых и координационных способностей.	Упражнения. Подвижные игры с мячом .		Наблюдение.
46	12	20	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
47	12	23	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
48	12	25	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
49	12	27	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
50	12	30	14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
51			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
52			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
53			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

54			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
55			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
56			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
57			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
58			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
59			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
60			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
61			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

						способностей.	мячом .		
62			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
63			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
64			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
65			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
66			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
67			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
68			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
69			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

70			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
71			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
72			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
73			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
74			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
75			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
76			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
77			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

78			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
79			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
80			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
81			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
82			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
83			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
84			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
85			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

						способностей.	мячом .		
86			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
87			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
88			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
89			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
90			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
91			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
92			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
93			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

94			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
95			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
96			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
97			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
98			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
99			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
100			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
101			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

						способностей.	Учебно-тренировочные схватки		
102			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
103			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
104			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
105			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Учебно-тренировочные схватки	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
106			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
107			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Упражнения. Подвижные игры с мячом .	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.
108			14.30	Учебно-тренировочные занятия	3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники спорта. Упражнения. Воспитание силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения. Изучение технических приемов. Совершенствование бросков. Совершенствование переворотов.	ДЮСШ	Текущий контроль . Беседа. Наблюдение.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническая база:

- зал греко-римской борьбы – площадью 212,9 кв.м.
- раздевалка для мальчиков – 45 кв.м.
- ковер борцовский;
- маты гимнастические;
- спортивные тренажеры;
- манекены борцовские;
- гимнастическая перекладина;
- мячи – 3 шт;
- борцовское трико- 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- секундомер – 1 шт.;
- гимнастические скамейки 2 шт.;
- гири – 7 шт. разного веса;
- стол тренера- 1 шт.
- стул тренера- 2 шт.

Информационное обеспечение:

1. Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации спортивной борьбы [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ittf.com>;
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>;
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>;
4. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ttfr.ru>;
5. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. [Федерация спортивной борьбы Республики Башкортостан \(ФФАР РБ\), официальный сайт \(fntb.ru\)](#);

2. Демонстрационные видеоматериалы.

Видеоматериалы с соревнований

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации программы «Греко-римская борьба» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по физической культуре и спорту, спортивный разряд по виду спорта «Спортивная борьба», либо профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта.

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
 - знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
 - уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;
 - уметь создавать комфортные условия для личностного развития учащихся;
 - систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.
- Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса и подведения итогов реализации программы являются:

- ведение журнала тренером-преподавателем;
- организация и проведение соревнований;
- наблюдение;
- беседы;
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- прохождение ежегодной диспансеризации;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий;
- участие в учебных и спортивно-оздоровительных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- экскурсии;
- походы;
- видео просмотры чемпионатов разных уровней;
- проведение анализа соревнований.

Форма проверки результатов освоения программы

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Для определения результативности используются следующие формы:

- сдача контрольных нормативов, (выборочно по табл.) по ОФП, СФП;
- переводные нормативы по технической подготовленности для всех групп;

- участие в соревнованиях различного уровня;
- выполнение массовых разрядов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, физической культуры и спорта и социальной сферы.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-переводные испытания.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества подготовки воспитанников, по усмотрению тренера. Также два раза в год воспитанники сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Переводные нормативы по технической подготовленности для всех групп начальной подготовки.

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при

выполнение переворота разгибанием.

Выполнения технико–тактических действий,

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем –контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержание в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль.

Медосмотр осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля сентябрь-октябрь месяц (1-ое контрольное обследование) и апрель- май (2-ое контрольное обследование).

Утомление. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям греко-римской борьбой.

- Основы спортивного массажа.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

- Восстановительные мероприятия.

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства. Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными.

Они предусматривают, прежде всего рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/. Особенно у спортсменов высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах. Отдых необходим, прежде всего между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки следует проводить в свободное от работы или учёбы время, не раньше чем через 1-1,5 часа после приёма пищи. Особое внимание следует уделить после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и

расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение 6 тренировочных дней недели с большим объёмом тренировочных нагрузок / 15-18 тренировок/, в организме спортсмена накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должно быть направлены только на отдых. Отдых должен быть активным.

К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психо- регулирующей суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру.

К гигиеническим средствам восстановления относят прежде всего соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна. Нужно создать в местах тренировок и отдыха санитарно-гигиенические условия обстановки, создающие у спортсменов положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления относится сбалансированное рациональное питание. В рационе спортсмена должно содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в осеннее - зимний период. В период интенсивных тренировок, как правило - по назначению специалиста (врача).

Большую группу восстановления составляют физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренированности и только по назначению врача. Не допускается применение (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга, к спортсменам применяются жесткие меры - дисквалификация на определённое время с соответствующими наказаниями.

2.5. Методическое обеспечение программы

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- неуклонно возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных

физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Основы методики обучения и тренировки борца.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных, волевых качеств обучающихся. Питание в процессе обучения и тренировки. Особенности начального обучения спортивной техники юных борцов. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы) и условия их применения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средство тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.

Раздел 3. Программа воспитания ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Правовое воспитание

Цель мероприятий: недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня правосознания.

Задачи мероприятий: Проведение профилактических бесед на темы толерантности, недопущения межнациональной вражды и экстремизма, правонарушений с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их

законных представителей, в целях повышения уровня правосознания несовершеннолетних.

Нравственное воспитание

Цель мероприятий: целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение воспитанников с целью формирования у них нравственных ценностей, соответствующих требованиям общественной морали.

Задачи мероприятий:

- возрождение нравственных ценностей;
- соблюдение единства воспитательных и практических задач;
- становление основ морали и нравственности;
- формирование гуманизма к окружающему;
- формирование потребности самосовершенствования;
- расширение кругозора, развитие морального суждения, обучение главным способам самостоятельного принятия решений.

Режим питания и отдыха. Спортивно-эстетическое воспитание

Цель мероприятий: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.

Здоровьесбережение. Профилактика вредных привычек

Цель мероприятий: развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей).

Задачи мероприятий:

Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:

- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);

- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;

Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:

- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);

Государственно-патриотическое воспитание

Цель мероприятий: воспитать ответственную личность, приверженную традиционным ценностям и уважающую религиозное и национальное многообразие Российской Федерации, воспитание твердой гражданской позиции, направленной на поддержание территориальной целостности РФ и восприятие интересов государства как своих собственных.

Задачи мероприятий: Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)

Безопасность жизнедеятельности (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)

Цель мероприятий: Формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности через различные формы воспитывающей деятельности, совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности жизнедеятельности, обучение учащихся, выработка практических навыков поведения в чрезвычайных ситуациях, формирование у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения.

Задачи мероприятий: научить ребенка ответственно относиться к себе и окружающим людям, уметь предвидеть и распознавать опасности, соблюдать несложные правила личной безопасности, выработать модели поведения в экстремальных ситуациях.

Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления

Цель мероприятий: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов;

Задачи мероприятий: Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
- правомерное поведение болельщиков;
- расширение общего кругозора юных спортсменов;

Работа с родителями

Цель мероприятий: психолого-педагогическое просвещение родителей, создание условий, при которых ребенок может обрести возможности, позволяющие справляться с различными трудными ситуациями, противостоять рискам. Это возможно сделать, если в организации создается единое поле понимания, ценностей, идей.

Задачи мероприятий:

Сбор сведений и обновление данных о социальном составе обучающихся

- выявление детей из социально-незащищенной категории;
- выявление детей «группы риска» (склонных к непосещению занятий в школе, уклонению от учебы, грубых в отношении учителей и сверстников, находящихся без контроля родителей);
- выявление неблагополучных семей.

Ознакомление родителей с «телефоном доверия»

Профориентационная деятельность

Цель мероприятий: комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося.

Задачи мероприятий:

Судейская практика: Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

Инструкторская практика:

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе;

№ п/п	Разделы плана	Название мероприятий	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа на тему: «Мои права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Городские соревнования, посвященные «Памяти друзей»	Соревнования
3	Режим питания и отдыха. Спортивно- эстетическое воспитание	Беседа на тему: Влияние физических упражнений на организм человека	Беседа
4	Государственно- патриотическое воспитание	Беседа: «3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом»	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта Соревнования Церемонии открытия, закрытия, награждения
5	Здоровьесбереже ние. Профилактика вредных привычек	Беседа: «11 сентября – День трезвости»; «Алкоголизм – добровольное безумие»	Беседа
6	Безопасность жизнедеятельност и (профилактика дорожно- транспортного травматизма, медиабезопасност ь, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность	Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическое мероприятие «Неделя безопасности» Профилактическая акция «Внимание – дети!» Проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю Проведение занятий с обучающимися по действиям в возникновения пожара и других	Беседа Инструктаж Просмотр видеофильмов Распространение памяток

		чрезвычайных ситуаций; День солидарности в борьбе с Терроризмом. Беседа: «Вместе против террора» Показ роликов по профилактике экстремизма Беседа: «На улицах города»	
7	Работа с одаренными детьми. Развитие творческого мышления	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	Семинары, мастер- классы, показательные выступления Соревнования
8	Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы) Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Родительское собрание Беседа
9	Профориентационная деятельность	Работа в качестве помощника судьи на соревнованиях Организация и проведение учебно- тренировочного занятия в качестве помощника тренера	Консультация Соревнования Тренировочное занятие Консультация Проигрывание ситуаций Индивидуальная работа Работа в парах и т.д.

ОКТАБРЬ

№ п/ п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Профилактика вредных привычек	Месячник профилактики наркозависимости среди обучающихся Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности наркомании, алкоголизма табакокурения с разъяснением административной и уголовной ответственности подростков и их законных представителей, в целях повышения уровня	Октябрь Беседа Соревнования Просмотр видеороликов

		правосознания несовершеннолетних. Республиканские соревнования по настольному теннису под девизом «Спорт против наркотиков!» Декада профилактических мероприятий приуроченных ко Всемирному дню борьбы со СПИДом	
2	Правовое воспитание	Беседа на тему профилактики экстремистских проявлений, формированию законопослушного толерантного поведения обучающихся. Беседа: «Конфликт. Поведение в конфликтной ситуации».	Беседа
3	Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности и (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседа: «Правила поведения при угрозе террористического акта» Беседа по безопасности на дорогах «Дорожные знаки» Просмотр видеоролика для детей о правилах ПБ Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Беседа Просмотр видеороликов Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа: «1 октября – День пожилых людей» Беседа: «11 октября – День Республики Башкортостан» Соревнования, посвященные Дню Республики Беседа «Флаг. Герб. Гимн»	Беседа Соревнования

7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	Распространение памяток для родителей «Если у Вас требуют взятку» Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Беседа Распространение памяток

НОЯБРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Беседа по профилактике правонарушений «Права и обязанности»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Беседа: «16 ноября – Международный день толерантности», «Нравственность – сила нации»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ «Наркотики: жизнь до и после» Профилактическое мероприятие «Сообща, где торгуют смертью»	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Состояние и развитие спорта в России (все группы)	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности и (профилактика дорожно-транспортного травматизма,	Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма, посвященной Международному дню толерантности Беседа: «Терроризм – угроза обществу»	Беседа Викторина Распространение памяток

	медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Викторина «Пешеход» Беседа с детьми по профилактике суицида (все группы) Распространение памяток для обучающихся «Безопасный интернет – детям»	
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «4 ноября – День народного единства» Беседа на тему: «24 ноября – День матери в России» Соревнования, посвященные Дню Матери	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями Мероприятия, направленные на профилактику коррупции	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) Распространение памяток для родителей «Это важно знать!»	Индивидуальные беседы

ДЕКАБРЬ

№ п/ п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Давайте дружить» Показ роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Беседа с обучающимися о значении «телефона доверия»	Беседа Показ видеороликов
2	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 декабря – Международный день борьбы со СПИДом» Проведение профилактической беседы приуроченных ко Всемирному дню борьбы со	Беседа Просмотр видеороликов

		СПИДом	
3	Спортивно-эстетическое воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекция
4	Нравственное воспитание	Тематические беседы с примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую жизненную ситуацию	Беседа
5	Безопасность жизнедеятельности и (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Инструктаж с обучающимися по ТБ, ПБ, ПДД, личной безопасности перед каникулами, поездками на соревнования, экскурсиями, походами выходного дня. Беседа на тему: «Сущность терроризма» Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Инструктаж Беседа Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 декабря - День Конституции Российской Федерации» Соревнования «Новогодний турнир»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах,	Индивидуальные беседы

		соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	
--	--	--	--

ЯНВАРЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Нам надо лучше знать друг друга»	Беседа
2	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Мы за ЗОЖ»	Показ видеороликов
3	Нравственное воспитание	Проведение походов выходного дня Экскурсия в лес (кормление птиц и белок, катание на горках) Посещение стадиона «Торос» (катание на коньках) Подвижные игры, эстафеты и конкурсы для детей на центральной городской ёлке	Беседа Подвижные игры, эстафеты и конкурсы Экскурсия
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности и (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика	Беседа с детьми, проведение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности, по правилам дорожного движения, по охране труда, медицинскому и самоконтролю	Инструктаж Беседа Викторина

	экстремизма и терроризма, пожарная безопасность		
6	Государственно-патриотическое воспитание	Участие в республиканских соревнованиях Детско-юношеское первенство РБ	Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Распространение раздаточного материала для родителей по медиа-безопасности «Где гуляют ваши дети?»	Распространение памяток

ФЕВРАЛЬ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Профилактическая Акция «Закон и подросток»	Беседа, викторина, показ видеороликов
2	Нравственное воспитание	Встреча с участниками боевых действий	Встреча
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Подумай что дороже»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Беседа, лекция
5	Безопасность жизнедеятельности и (профилактика дорожно-транспортного травматизма,	Беседа по личной безопасности «Один дома» Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду» Проведение тематической беседы по профилактике терроризма и экстремизма	Беседа Распространение памяток

	медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	«Молодежные и экстремистские организации и их опасность для общества»	
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «23 февраля – День защитника Отечества» Мероприятие месячника оборонно-массовой работы Республиканские соревнования посвященные Дню защитника Отечества	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Индивидуальные беседы

МАРТ

№ п/п	Разделы плана	Мероприятия	Форма и сроки проведения
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Все мы разные, но все мы заслуживаем счастья»	Беседа Распространение памяток
2	Нравственное воспитание	Беседа на тему: «Ты да я такие разные, но...»	Беседа
3	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом»	Беседа
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельность	Показ роликов по профилактике ДДТТ Проведение беседы с обучающимися направленных	Показ видеороликов Беседа

	и (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью. Беседа на тему: «Безопасность в интернете» Профилактическая Акция «Внимание – дети!»	Распространение памяток
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «8 марта – Международный женский день» Соревнования, посвященные Международному женскому дню	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) направленные на защиту детей от информации, размещенной в сети интернет, причиняющей вред их здоровью.	Индивидуальные беседы
	<u>АПРЕЛЬ</u>		
1	Правовое воспитание	Просмотр роликов по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	Просмотр видеороликов Беседа
2	Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни»	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных	Проведение профилактических бесед на темы ЗОЖ, опасности	Беседа

	привычек	наркомании, алкоголизма табакокурения с обучающимися «Неделя здоровья»	Спортивная эстафета
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности и (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях» Профилактическая Акция «Закрой окно – в доме ребенок» Беседа на тему: «30 апреля – День пожарной охраны» Просмотр видеороликов для детей о правилах ПБ	Беседа Распространение памяток Просмотр видеороликов
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «12 апреля – День космонавтики» Соревнования, посвященные «Дню космонавтики»	Беседа Соревнования
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости). Обсуждение на темы обеспечения безопасного поведения детей на дорогах, соблюдения перевозки детей, с разъяснением возможных уголовно – правовых последствий за неисполнение или ненадлежащее обязанностей по содержанию и воспитанию детей.	Индивидуальные беседы

	<u>МАЙ</u>		
1	Правовое воспитание	Тематическая беседа по вопросам культуры толерантности: «Профилактика и разрешение конфликтов»	Беседа
2	Нравственное воспитание	Тематические беседы примерами из истории дружбы и товарищества, оказание посильной помощи товарищам, попавшим в непростую ситуацию. Участие в профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!»	Беседа Распространение памяток
3	Профилактика вредных привычек	Показ роликов «Правда о синтетических наркотиках»	Показ видеороликов
4	Спортивно-эстетическое воспитание	Самостоятельные занятия дома и их значение	Беседа, лекции
5	Безопасность жизнедеятельности и (профилактика дорожно-транспортного травматизма, медиабезопасность, профилактика экстремизма и терроризма, пожарная безопасность)	Беседы о профилактике клещевого энцефалита и геморрагической лихорадки. Профилактической Акции «Культура на дорогах: начни с себя!» Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках. Инструктаж по ТБ на летние каникулы Профилактическая Акция «Внимание – дети!» Профилактическая Акция «Неделя безопасности дорожного движения»	Беседа Распространение памяток Инструктаж Викторина
6	Государственно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «09 мая – День Победы в ВОВ 1941-1945гг.» Соревнования, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945	Беседа Соревнования

		гг.	
7	Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Соревнования
8	Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	Беседа Соревнования

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273ФЗ);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила,..");
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для

реализации приоритетных направлений нацнотехнологического и культурного развития страны» от 29.09.2023 № АБ 3935/06.

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Устав МБУ ДО ДЮСШ городского округа город Нефтекамск;

II. Основная литература

1. Программа по греко- римской борьбе для спортивных школ.
Авторы-составители: Подливаев Б.А.-профессор кафедры борьбы РГАФК, заслуженный тренер РФ; Грузных Г.М. - профессор кафедры борьбы РГАФК, 2022г.
2. Пособие по борьбе – А.Мазур, Москва, 2023 г.
3. Борьба вчера и сегодня – Ш. Хисамундинов, г. Москва, 2023г.
4. Журнал “Для тех, кто борется и побеждает”, г.Москва, Федерация борьбы гл. редактор В.Бородав, 2024г.
5. Журнал “Борьба -это классика”, г.Москва, Федерация борьбы
6. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта», 2022 г.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2023 г. «Асадема»
8. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 2023г. «Академия»
9. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 2024.
10. Немов Р. Психология. М., Т 1-2, 2024
11. Буйлова Л.П. Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования) – М., 2023. – 38с
12. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по Греко-римской борьбе – М., изд. Спорт, 2023

3. Дополнительная литература

1. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2018 г. «Феникс»
2. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 2001г. «Просвещение»
3. Шулика Ю.А, Косухин В.М. «Греко-римская борьба для начинающих»
4. Туманян Г.С. «Учебное пособие»
5. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслев, Д.А. Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс. 2019. - 480 с.
6. Шипилина И.А. Спортивная борьба - история, выдающиеся спортсмены.- Краснодар 2012г.- 66с.
7. Правила соревнования по спортивной борьбе: Федерация борьбы России.- Москва 2020г.-47 с.
8. Журнал «Спортивная борьба».

4. Интернет-ресурсы

<http://do.gendocs.ru/docs/index-198027.html>
<http://dush-nov.ru/>
<http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2013/05/19/programma-po-greko-rimskoy-borbe-dlya-sportivnykh-shkol>
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
https://infourok.ru/programma_po_greko-rimskoy_borbe-463472.htm
<http://wrestlingua.com/training/3905-greko-rimskaya-borba-sut-i-pravila.html>

Приложение 1

Критерии и показатели оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы. Показывает отличное знание теоретического материала; владеет практически всеми умениями и навыками по основным разделам программы; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практически всеми умениями и навыками по основным разделам программы; выполнения комплекса упражнений предусмотренными программой; работает с оборудованием с помощью педагога; применяет знания в знакомой ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала; слабо владеет практически всеми умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Максимальное количество баллов по критерию -10

Приложение 2

Критерии оценки и показатели сформированности личностных качеств

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном- «Я люблю и горжусь», ценностном «я ценю и уважаю» и деятельностном уровне- «Я делаю»(готов сделать) -2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 балл.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого -2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-

		нравственных позиций, уважительно относится к личности другого -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения(культура речи, уважение других культур)- 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность , которая имеет характер целенаправленной деятельности ;преобладают внутренние(личностные) мотивы к познанию- 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству. не имеет сознательно поставленных целей в обучении -0 баллов
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - Отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством)- 0 баллов

Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> Сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях- 2 балла. <i>Средний уровень:</i> Представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов
--	-----	--

Максимальное количество баллов по критерию -12

Приложение 3

«Самоанализ личности» (Мотков О.И.)

Данная диагностика проводится с учащимися 11-17 лет.

Цель диагностики: оценить уровень проявления социально значимых качеств личности: активность нравственной позиции; коллективизм; гражданственность; трудолюбие; волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами. Он разбит на два подфактора, по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, подфактору на более высокую степень проявления, степень оценки качества в личности.

Самый высокий суммарный балл по фактору – 20, по фактору – 10, минимальный соответственно – 4 и 2.

Педагогу и родителям рекомендуется также провести анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований педагога дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – более высокие, а дети – самые высокие самооценки. Уровень самооценки учащихся постепенно снижается от 6 к 10 классу, сближаясь с оценками педагогов.

Степень расхождения между оценками педагога и самооценками детей указывают на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в группе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углублённый самоанализ качеств (при углублённом варианте предъявления). Такое

самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.

Повторное предъявление методики через год покажет динамику изменений в проявлениях ценных качеств личности.

Инструкция к проведению диагностики.

На столах у учащихся текст диагностики (по 1 экземпляру на стол) и карточки, на которых учащиеся выставляют оценки.

На доске – шкала оценки:

1б. – неверно

2б. – скорее неверно

3б. – когда как 4б. – в целом верно 5б. – верно.

Слова учителя:

«Ребята вам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности. Прочитайте внимательно высказывание и в соответствии со шкалой оцените своё отношение к высказыванию. Например, на первый вопрос вы выбрали ответ «скорее неверно». Тогда в клеточке с цифрой «1» вы пишете цифру «2». Таким образом нужно отвечать на все вопросы.

Бланк ответов.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Текст «Самооценка личности».

Уважительно отношусь к большинству людей, одноклассников.

Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.

Готов(а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.

Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.

Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.

Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.

В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.

Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.

Часто изобретаю свой подход к делу.

Люблю предлагать и осуществлять новые дела.

Умею длительно работать с полной отдачей сил.

Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищу.

Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Ответственно отношусь к делам класса, переживаю за общий успех.

Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.

Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.

Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.

Мне присуща тщательность, доброжелательность в любом деле.
Люблю самостоятельную, трудную работу.
Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и других.

Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения и навыки.
Я привык(ла) выделять главное и не отвлекаться на постороннее.
Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

Обработка результатов:

Получив результаты диагностики, педагог заносит их в таблицу в соответствии с со следующими направлениями:

Активность нравственной позиции — № 1,2,13,14.

1а – уважение к людям, совестливость – 1,13.

1б – стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14.

2. Коллективизм — № 3,4,15,16.

2а – ответственность перед коллективом – 3,15.

2б – чуткость и взаимопомощь – 4,16. 3. Гражданственность — № 5,6,17,18.

3а – осознание значимости своего труда для общества – 5,17.

3б – бережное отношение к результатам труда, к природе – 6,18.

4. Трудолюбие

4а – добросовестность – 7,19.

4б – самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20. 5. Творческая активность — № 10,21,22.

5а – стремление к улучшению процесса работы – 9,21.

5б – стремление к новому, инициатива 6. Волевые качества — № 11,20,23,24. 6а – целеустремлённость – 11,21.

6б – настойчивость и самообладание –

После того, как все результаты внесены в таблицу, подсчитывается средний балл как по горизонтали по каждому ученику, определяется итоговый уровень самооанализа, и по вертикали – определяется средний уровень каждого качества.

Результаты среднего балла по качествам личности по окончании подсчётов и определение результатов педагог пишет анализ итогов проведенной диагностики, определяет положительные и отрицательные тенденции, выявляет причины и проблемы, прогнозирует пути решения проблем.

Приложение 1

Оценка волевого качества смелости

О **волевых качествах смелости, решительности** можно судить, наблюдая за выполнением испытуемыми гимнастических упражнений, особенно прыжков, а также путем создания ситуации свободного выбора, где более близкий путь опаснее (например, переход через канаву по узкой опоре или прыжком), а менее опасный — длиннее (возможность обежать препятствие).

Один из приемов **оценки смелости** (и эмоциональной устойчивости) является поочередное выполнение физических упражнений на бумажках разной высоты. Вначале обследуемый проходит вперед и назад (спиной вперед) по бревну, лежащему на земле, выполняя упражнение на координацию движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на бревну высотой 1,5 м (при надлежащей страховке). Пример упражнения:

И. п. — руки на поясе:

- 1) левая рука к левому плечу;
- 2) правая рука к правому плечу;
- 3) левая рука вверх;
- 4) правая рука вверх;
- 5) левая рука к левому плечу;
- 6) правая рука к правому плечу;
- 7) левая рука на пояс;
- 8) правая рука на пояс и т. д.

По обычной схеме судейства гимнастического упражнения обследуемому выставляется оценка сначала при движении по низкому бревну, а затем по высокому. Особое внимание обращается на движение спиной вперед. Если обследуемый сохраняет точность, координированность движений, выполняет упражнение на высоком бревне, как и на низком, действует смело, уверенно, ему выставляется 5 баллов.

При проявлении некоторой **неуверенности**, 1—2 ошибках в выполнении упражнения — 4 балла.

При проявлении **робости**, 2—4 ошибках — 3 балла.

При проявлении **робости**, ведущей к искажению формы упражнения (5 ошибках и более), — 2 балла.

Полное невыполнение упражнения, падение, отказ от движения спиной вперед — 1 балл.

Приложение 2

Оценка волевого качества настойчивости

Настойчивость, как упорное стремление к достижению цели, несмотря на трудности и препятствия, оценивается наблюдением в процессе различных физических упражнений, специальным приемом сопоставления результатов кросса и функциональной пробы «степ-тест» и упражнениями на статическую выносливость.

Проба «**степ-тест**» выполняется восхождением на скамью (табурет) высотой 50 см в темпе. Восхождение и опускание двумя ногами и подсчет раз-два и три-четыре за 2 с (всего в течение 3 мин 180 подъемов и опусканий). После окончания нагрузки в начале 2-, 3- и 4-й мин подсчитывается пульс. Затем высчитывается индекс «степ-теста» по формуле

$$\text{инд} = 18000 / (П2 + П3 + 2П4)$$

где П2, П3, П4 — частота пульса за 30 с на 2-, 3-, 4-й мин;

18 000 — постоянное число.

Нормативы:

- «отлично» — 125 и выше,
- «хорошо» — 110–124,
- «удовлетворительно» — 83–109,
- «плохо» — 67–82,
- «очень плохо» — 66 и ниже.

Проба может проводиться одновременно с большой группой обследуемых под команду руководителя. Для этого, например, группа делится на 2 половины: одна выполняет упражнение, другая подсчитывает им пульс по команде руководителя и записывает результаты.

Испытуемые, имеющие высокие (отличные и хорошие) результаты (что свидетельствует о высоких возможностях) в «степ-тесте» и низкие (удовлетворительные и плохие) в кроссе (т. е. возможности не реализованы), обычно отличаются низкими **волевыми качествами** (если, разумеется, они достаточно мотивированы к бегу).

Напротив, высокие показатели в беге при низких в «степ-тесте» свидетельствуют о высоком развитии качества настойчивости и упорства при выполнении деятельности, связанной с физическими нагрузками.

О **настойчивости** можно судить также по результатам таких статических упражнений, как вис на согнутых руках, удержание горизонтального положения с опорой на скамью лицом вверх или вниз, по результатам пробы с задержкой дыхания и др., а также по способности к спуртам, продолжительным ускорениям в конце дистанции кросса на фоне сильного утомления.

Приложение 3

Оценка общей психологической устойчивости

Под **общей психологической устойчивостью** понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях.

Оценка общей психологической устойчивости может осуществляться путем сопоставления результатов каких-либо упражнений на координацию движений, внимание, быстроту в действии после больших физических нагрузок (например, после кросса, на 1 или 3 км, вестибулярных» нагрузок, эмоциональных переживаний и др.).

Проба № 1: после разучивания и проверки упражнений на координацию движений в бросках теннисного мяча в цель (5—7 раз с 3—5 м) выполнить кросс на 1 км и повторить после него упражнения на координацию в бросках. Снижение результатов координации и точности движений свидетельствует о недостатках психологической устойчивости на фоне физических нагрузок.

Проба № 2: после выполнения упражнения в ударах баскетбольным мячом в круг (5—7 раз) провести упражнение с вестибулярными нагрузками. И. п. — наклон вперед, касаясь пальцами рук носков ног:

1) быстро выпрямиться и откинуть голову назад, повернуться переступанием в течение 1 с на 360°;

2) наклониться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.

Повторить упражнение в ударах баскетбольным мячом в круг. Снижение результатов в бросках свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом результат медицинского освидетельствования может быть положительным, без вестибуло-вегетативных реакций).

Приложение 4

План – конспект открытого тренировочного занятия по Греко-римской борьбе

Цель: - обучение технико-тактическим действиям в стойке.
-развитие взрывной силы, координации и
выносливости.

Задачи: - Обучение броска подворотом с захватом руки и шеи.

Место проведения занятия: МБУ ДО ДЮСШ (борцовский зал)

Тренер-преподаватель: Зарипов А.Р.

Инвентарь: Борцовский ковёр ,секундомер ,свисток.

Часть урока и время	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (3 мин)	Построение группы, проверка присутствующих. Доведение целей и задач занятия.	2 мин. 7 мин.	Проверка состояния спортивной формы, самочувствие занимающихся.
Подготовительная часть (30 мин.)	Ходьба, упражнения в ходьбе: - с высоким подниманием бедра, - на внешней и	10 мин. 6 мин 5 мин	Ходьба и упражнения в ходьбе проводится по кругу, в колонну по одному. Каждое упражнения выполняется после подачи команд от 8 до 12 раз. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений.

	внутренней стороне стопы, - наклоны, -спортивная и ускоренная ходьба. Бег, упражнение в беге: - легкий бег; - приставными шагами левым (правым) боком; - скрещиванием ног; - с захлестыванием голени; -кувырки с ускорениями; -легкий бег с переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе левым (правым) боком, обычная ходьба. Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц. Общеразвивающие упражнение на месте: - для мышц шеи; - для мышц рук и плечевого пояса; - для мышц спины (повороты, наклоны); - для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки). Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц. Акробатические	Бег проводится в колонну по одному, дистанция три шага. Темп бега средний. Таз завернуть как можно больше влево (вправо). И.п.- руки на поясе, доставать пятками ягодиц. Выполняется по длине зала. Медленный бег с постепенным переходом на ходьбу. И.п. - руки на поясе, спина прямая. Поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох, опустить руки – выдох, встряхнуть руки, ноги, расслабить мышцы. Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз. Группу построить на ковре по кругу для выполнения общеразвивающих упражнений. Каждое упражнение выполнить 8-12 раз. И.п. руки на поясе, наклоны головой вперед (назад), влево (вправо), круговые движения. И.п.- руки перед собой вытянуты, сгибать пальцы в кулак разгибать. Вращение рук в локтях, плечах (вперед, назад). И.п.- пальцы в замок, руки перед грудью, выпады с поворотом туловища влево – вправо, при поворотах смотреть на сзади стоящую ногу. И.п.- руки в месте перед собой, наклоны вперед, пальцами рук доставать к носкам ног, ноги в коленях не сгибать. И. п. – руки на поясе, круговое движение туловищем вперед
--	--	--

	упражнения: - кувырки; -падения; - подъем разгибом; -гимнастическое колесо; -рондат, фляга, сальто Специальные упражнения борца: -имитация подворота для броска; -имитация нырка под руку с захватом туловища; -движение в захвате крест; - упражнение в положении упор головой в ковер; - упражнение в положении борцовского моста; - забегание на мосту; - перевороты на мосту.	направо, вперед налево. И.п. – руки на поясе, выполнить полушпагат, шпагат (влево, вправо), спина прямая. И.п. – руки прямые перед собой на уровне головы, размахивание ногами, носками ног доставать к рукам . И.п.- стоя спиной друг другу в локтях замок, выполнить приседания в парах 10-12 раз. Прыжки выполнить 6-8раз, коленями доставать к груди. Ходьба по длине зала. Поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох, опустить руки – выдох, расслабить мышцы. Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз. Кувырки выполнить с группировкой, вперед, назад, с выходом на прямые руки, в длину, в высоту, в парах, через правое (левое) плечо, падения на спину, влево (вправо), на руки, подъем разгибом, гимнастическое колесо, рондат, фляга, сальто вперед (назад). И.п. – средняя борцовская стойка. Ноги полусогнуты, пальцы в замок руки над головой, повернуться на носках спиной в противоположную сторону, наклонить голову в сторону броска и выпрямить ноги. Ноги полусогнуты. Толчком сзади стоящей ноги зайти нырком под руку соперника и захватить туловище. Двигаться в парах вперед(назад), влево(вправо).
--	---	--

			Головой опереться в ковер, ноги прямые, руки на ковре. Выполнить наклоны головой, вперед-назад, влево-вправо. Двигаться туловищем вперед и назад, когда туловище двигается в сторону головы, коснуться ковра носом, в сторону ног – затылком и лопатами. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Не поворачивая головы, выполнить забегание влево и вправо 3-5 раз. Из положения стоя на мосту выполнить перевороты через голову от 5 до 10 раз.
Основная часть урока (60 мин)	Бросок подворотом с захватом руки и шеи. Ознакомление Разучивание	10 мин 30 мин	Называю прием, образцово показываю, объясняю технику выполнения, показываю еще раз по частям с попутным объяснением технику выполнения (если есть необходимость). Поворот спиной к партнёру выполнять так, чтобы тазобедренным суставом касаться его разноимённого бедра: ноги после поворота должны стоять пятками вместе или на расстоянии, меньшем, чем ширина плеч; направление усилия должно быть таким, чтобы партнёр падал спиной на ковёр «кувырком»; не допускать вращения партнёра во время падения вокруг продольной оси тела, приводящего к жёсткому удару спиной о ковёр и неприятным ощущениям, а также следить, чтобы партнёр не ударился головой о ковёр (энергичным движением потянуть его голову к себе и вверх); для того чтобы партнёр

			мог правильно выполнить кувырок, повернуться к нему спиной и наклониться как можно ниже, но так, чтобы самому не «воткнуться» головой в ковёр; падать вперёд в сторону так, чтобы опираться на локоть руки, захватившей шею партнёра. Разучивание проводится в парах. Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую руку положить на левое плечо –делай раз. Поворачиваясь направо поставить левую ногу к правой ноге. Одновременно с движением сзади стоящей ноги повернуть правую ногу влево и перейти на переднюю часть стопы. Повернуть туловище налево, захватить правой рукой плечо и шею противника –два. Плотно прижать грудь к своему правому боку, а правую руку и шею к груди наклониться вперед, сделать рывок руками под себя влево, и поворачиваясь туловищем вперед вправо, совершить бросок – делай три. Касаясь ковра сделать высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к коврику захватом за руку и шею сбоку – делай четыре.
Заключительная часть урока (5 мин)	Тренировка Ходьба по кругу медленном темпе, упражнение в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Построение, подведение итогов занятия.	20 мин	После разучивания приема по частям, даю команду каждому выполнить прием в целом без сопротивление от 5 до 10 раз. По ходу выполнения приема исправляю ошибки. После многократного повторения приема, назначаю каждой паре по 2 минуты провести учебно-тренировочную схватку на полсилы с применением

			изученного приема. После чего, делаю разбор указываю ошибки, и назначаю дополнительное время для их исправления. Провожу учебные схватки с каждой парой для закрепления пройденного материала по формуле 2/2/. В конце основной части занятия назначаю выполнить упражнения на борцовском мосту, на силу и быстроту.
--	--	--	--

Приложение 5

Инструкция по охране труда на занятиях по борьбе.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К занятиям по спортивной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов: травмы при проведении приемов спортивной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении.

1.4. Занятия по спортивной борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по спортивной борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила спортивной борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда,

привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь .
- 2.2. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов .
- 2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде руководителя занятий (тренера-преподавателя) .
- 3.2. Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы .
- 3.3. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки (для всех годов обучения).

№п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
2.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
3.	Лазание по канату 5 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5.	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
6.	Вставание из стойки на мост (с) 5-кратное вып.	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
7.	Забегания на мосту: 5-влево, 5- вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
8.	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
9.	Приседание с партнером равного веса (кол. раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5

Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки обучения (7-18 лет)

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в балах									
		29-47 кг					53-66 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег 30м (с)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Бег на 60м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12
4	Вис на согнутых руках (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50
6	Приседание с партнером равного веса (раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
9	Подъём партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11
10	Лазанье по канату 4м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10	9,8	9,6	9,4	9,2
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24
17	Подтягивание на перекладине за 20с (кол. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
18	Сгибание туловища лежа на спине (кол раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1,18	1,16	1,14	1,2	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м (мин, с)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50
21	Бег на 1500 м (мин, с)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
22	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
23	10 кувырков перед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0