

Отдел образования
Администрация Моркинского муниципального района
Республики Марий Эл
Муниципальное образовательное учреждение
«Нужключинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
Заместителем директора по ВР
_____ Л. Н. Веденева
МОУ «Нужключинская СОШ»
от «28» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Нужключинская СОШ»
_____ Л. В. Ефимова
Приказ № 83/1 от «28» сентября 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ И БОРЬБЕ «КОРЭШ» БАЗОВЫЙ**

Программа разработана на основе федеральных требований по виду спорта борьбе на поясах
утвержденных приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145

ИДпрограммы: 3892

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: школьники 9-15 лет

Срок освоения программы: 5 лет

Объем часов: 1260

Разработчик программы:

Веденеев Владимир Григорьевич, тренер-преподаватель

История развития борьбы на поясах

Борьба на поясах – один из самых древних видов спорта. Историки утверждают, что борьбе на поясах не меньше трех тысяч лет! Это убедительно доказывают древние рукописи, документы и различные исторические памятники искусства. Специалисты находили наскальные рисунки с изображением борьбы на поясах в самых различных уголках Земли — в Центральной Америке, Африке, Европе, Азии. Возле Багдада в 1938 году была найдена бронзовая статуэтка двух борцов на поясах, которой примерно шесть тысяч лет. К славянам традиция состязаний по борьбе на поясах перешла от тюркских народов. Этот вид борьбы был распространен в основном на юге России, в Поволжье, на Южном Урале, в Западной Сибири и на юге Украины. Все тюркские воины в мирное время повышали и оттачивали свое боевое мастерство через методику и приемы борьбы на поясах. По мере развития оседлости у мужчин на одежде появился пояс или кушак, отсюда пошло и название. Для воспроизведения процесса схватки двух конников, находящихся в контакте, пояса в мирных условиях тренировки было вполне достаточно. Противники сближались и с дальней дистанции, схватив друг друга за кушаки, пытались подтянув соперника ближе, вырвать его и бросить на землю. То есть точно воспроизводилась боевая схватка конников.

Нужно отметить, что борьба на поясах как вид спорта – собирательный образ всех национальных видов борьбы с использованием пояса. Ведь все они имеют единую основу. При этом она сохраняет своеобразие и красоту, но имеет свои общепризнанные [единые правила](#). Иначе борьба на поясах никогда бы не поднялась на такой высокий международный уровень. В настоящее время борьба на поясах культивируется в 40 субъектах Российской Федерации, 59 странах мира, на 4-х континентах.

– Борьба на поясах – массовый вид спорта, и мы восстанавливаем национальные традиции, привнося из них самое лучшее. Мы ни в коем случае не навязываем чужеродные правила. Наш принцип – простота. Человек, который пришел на соревнования, должен сразу сориентироваться в правилах и понять, что происходит на манеже. Должно быть понятно, кто выиграл и почему.

В настоящее время на официальных турнирах по борьбе на поясах соревнуются в двух видах: классическом и вольном стиле. Основные изменения в современной борьбе на поясах заключаются в условиях проведения состязаний. Сейчас победитель определяется по балльной системе, кроме того, введены жесткие ограничения по времени.

Борьба на поясах как вид спорта появилась и в [России](#) в [2003](#) году с создания по инициативе [Р. Ф. Гайнанова](#) Всероссийской Федерации борьбы на поясах и внесения борьбы на поясах, как признанного вида спорта, в Единую Всероссийскую Спортивную Квалификацию Минспорта Российской Федерации. Активное развитие борьбы на поясах в [России](#) и в других странах привело к созданию в [2011](#) году [Ассоциации физкультурно-спортивных общественных объединений «Международная федерация борьбы на поясах» \(IBWA\)](#) со штаб-квартирой в городе [Москве](#)

Борьба на поясах официально включена в мировую сеть неолимпийских видов спорта, этот вид борьбы поддерживает организация [ЮНЕСКО](#). По этому зрелищному виду спорта ежегодно проходят первенства и чемпионаты Мира, Евразии и Европы. В [Российском государственном университете физической культуры](#) создано отделение по борьбе на поясах, которое ежегодно выпускает дипломированных тренеров. Борьба на поясах была включена в программу летней [Универсиады 2013 в Казани](#) и в программу [Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам](#), которые пройдут в [2017](#) году в столице [Туркменистана](#) городе [Ашхабаде](#)

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по борьбе на поясах, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-Приказа Минстерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

2.2.Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков по борьбе на поясах.

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по борьбе на поясах

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основные задачи и содержание Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по борьбе на поясах.

Программа разработана с учётом:

сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта борьба на поясах, в том числе:

построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе;

преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки по борьбе на поясах;

повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Условия реализации Программы.

Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет 8 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - 2 года.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

На 1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься единоборствами, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения.»

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

этап	период	Минимальный возраст обучающихся	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 этап начальной подготовки	до одного года	10	14-16	25
	свыше одного года	10	12-14	20

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
 - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения. **Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта утвержденном приказом Учреждения.**

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 10 до 17 лет), желающие заниматься борьбой на поясах, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- привлечение возможно максимального количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям борьбой на поясах;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни и гигиенической культуры, профилактики вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры борьбы на поясах и формирование двигательных умений и навыков.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься борьбой на поясах и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы на поясах, а также выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Ставятся задачи привлечения возможно максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой на поясах, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на

этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники борьбы на поясах и основами выполнения физических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность спортсменов;
- выявление задатков и двигательных способностей детей;
- привитие интереса к занятиям борьбой на поясах;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся,

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем). (Применяются ходьба, бег, обще развивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки борцов на поясах зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

Индивидуальная- занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная- занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная предпрофессиональная программа по борьбе на поясах, утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 5 лет, который является её неотъемлемой частью. График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице

Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы - 5 лет				
1 этап - начальной подготовки		2 этап - тренировочный		
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 часов в	8 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	15 часов в неделю
252 часа	336 часов	504 часа	504 часа	630 часов

Примерный план-график распределения учебных часов для борцов на поясах 1-го года обучения в группах начальной подготовки

При мер ный пла	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2.	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3.	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	6	19	110
4.	Волевая Подготовка	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	12
5.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	6
6.	Теория и методика освоения борьбы на поясах	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
7.	Соревновательная подготовка							3	3	-	-	-	-	6
8.	Учетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
	Всего часов	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Технико-тактическая подготовка

(1-й год обучения)

Техника

Стойки борцов на поясах, дистанции, повороты, упоры, нырни, уклоны, захваты, падения. Страховка и самостраховка. Положения борцов на поясах относительно друг друга.

Броски

1. Сваливание скручиванием.
2. Бросок наклоном с боковой подсечкой.
3. Бросок подворотом с передней подножкой.
4. Выведение из равновесия рывком вперед.
5. Выведение из равновесия толчком назад.

Защиты

От броска скручиванием - сохранить устойчивое положение приседая выставить ногу в сторону броска, не расслаблять хват. От броска подворотом с передней подножкой - присесть, сильно натянув пояс сковать атакующего, не дать ему повернуть таз и выполнить бросок. От броска наклоном с боковой подсечкой - перенести вес на атакуемую ногу до ее подбива.

Однонаправленные комбинации

Сваливание скручиванием - бросок наклоном с передней подножкой.

Сваливание скручиванием - выведение из равновесия рывком вперед..

Выведение из равновесия рывком вперед - бросок наклоном с передней подножкой.

Бросок наклоном с передней подножкой - сваливание скручиванием.

Разнообразные комбинации

Сваливание скручиванием - выведение из равновесия толчком назад.

Выведение из равновесия толчком назад - бросок наклоном с боковой подсечкой.

Бросок наклоном с боковой подсечкой - бросок наклоном с передней подножкой.

Бросок с наклоном с передней подножкой - выведение из равновесия толчком назад.

Контрприемы

Бросок наклоном с боковой подсечкой от броска наклоном с боковой подсечкой.

Выведение из равновесия рывком вперед от выведения из равновесия толчком назад.

Бросок наклоном с передней подножкой от броска наклоном с передней подножкой.

Технико-тактическая подготовка (2-й год обучения)

Техника - броски

1. Бросок наклоном.
2. Бросок наклоном с зацепом изнутри.
3. Бросок наклоном с подсечкой изнутри.
4. Бросок с прогибом с передней подсечкой,
5. Бросок подворотом.

Однонаправленные комбинации

Бросок наклоном - бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок наклоном с зацепом изнутри - бросок наклоном с подсечкой изнутри.

Разнонаправленные комбинации

Бросок наклоном с зацепом изнутри - бросок прогибом с передней подсечкой.
Бросок подворотом - бросок наклоном с зацепом изнутри.
Бросок подворотом - бросок наклоном с подсечкой изнутри

Контрприемы

Бросок прогибом с передней подсечкой от броска подворотом.
Бросок наклоном с боковой подсечкой от броска подворотом.

Тактика ведения поединка

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиты я их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы:

гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стеша лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты:

легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; спортивная борьба - 10 бросков манекена через спину.

Гибкости:

спортивная борьба - вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера;

гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

легкая атлетика - челночный бег 3x10 м;

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковым переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;

подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости:

легкая атлетика - кросс 800 м;

плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: 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 скамейкой, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье 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 по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры. (См. приложение 1)

Специальная физическая подготовка

(для 2-го года обучения в группах начальной подготовки)

Упражнения для развития специальных физических качеств

f или: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. ***быстроты:*** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, спорными и длительное время сохранять работоспособность, выполни. приемы длительное время (2-3 минуты).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях липка.

Ими рациональные упражнения с набивным мячом.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на поясах

Решительности: проведение поединков с моделирование 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 приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с игровой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы на поясах

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

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

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведения поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

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

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

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировки, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

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

Теория и методика освоения борьбы на поясах

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти. А так же следить за чистотой костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в борьбе на поясах

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Необходимо приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История борьбы на поясах

История возникновения борьбы на поясах. Первый чемпионат Российской Федерации по борьбе на поясах.

Запрещенные приемы в борьбе на поясах

В борьбе на поясах запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, проводить загиб руки за спину, выполнять болевые приемы на кисть.

Правила борьбы на поясах

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Познотонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5.	Прыжок в высоту с места (см)	46	44	42	42	40	38
6.	Бег 6 минут(м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
7.	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
9.	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	13	16	14	15	12	10
10.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4