УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
«31» августа 2021 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
Р.А.Быков
31.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Грэпплинг, грэпплинг-ги»

Возраст: от 7 до 17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Форма обучения: очная
1 год обучения – ознакомительный
2,3 год обучения – базовый
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 38209

Автор-составитель:
Скойбеда Роман Викторович
тренер-преподаватель грэпплинга, грэплинга-ги

ст. Полтавская
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

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

1.1 Пояснительная записка 2

1.2. Цели и задачи программы 8

1.3. Содержание программы 9

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы 35

1.5. Формы контроля и подведения итогов реализации программы 37

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации». 40

2.1. Календарный учебный график 40

2.2. Условия реализации образовательной программы 40

2.3. Методическое обеспечение программы 40

2.4. Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей 48

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 50

4. ПРИЛОЖЕНИЯ 52

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

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-32421 от 18.11.2015 г.;
- Рекомендации приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года №298Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);
- Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – МБУДО ДЮСШ) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами.

1.1.1. Направленность образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Грэпплинг, грэпплинг-ги» (далее - грэпплинг) имеет физкультурно-спортивную направленность, по функциональному предназначению является специальной и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность. Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным подвижным играм пришли игры компьютерые, не требующие подвижности и какой-либо физической нагрузи. А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Борьба всегда являлась неотъемлемой частью культур многих народов и одним из традиционных способов выявления сильнейших. Спортивная борьба, частью которой является грэпплинг, это не только вид спорта, но и средство оздоровления организма. Через занятия борьбой ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний – что является актуальностью программы.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий). Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно грэпплингом детям с 7 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в основные спортивные группы по каким-либо причинам, а также обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Грэпплинг, грэпплинг-ги».

Основным принципом учебно-тренировочной работы является универсальность подготовки учащихся. Программа призвана обеспечить:

✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

✓ содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

✓ воспитание волевых, морально-этических качеств обучающихся;

✓ преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

✓ комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

• овладение теоретическими знаниям и навыками по организации, и по проведению занятий на данном этапе;

• выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

1.1.3. Отличительная особенность данной программы:

● сокращена продолжительность обучения;

● систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;

● изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся: - метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия грэпплингом включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему.

Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

1.1.4. Адресат программы.

Участниками данной программы являются дети в возрасте от 7 до 17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (талантливые дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. При формировании учебно-тренировочных групп учитываются специфика вида спорта и определяются возрастные и гендерные особенности развития обучающихся.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся по группам:

- количество занимающихся в группе от 10 до 16 человек;
- группы могут быть одновозрастные и разновозрастные;
- состав группы – постоянный.

Содержание занятий – теоретические и практические занятия.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. А для зачисления обучающихся в группы необходимо заявление родителей (законных представителей) ребенка, согласие на обработку личных данных, ксерокопии свидетельства о рождении ребенка(паспорта), медицинского полиса и СНИЛС, медицинская справка о допуске к занятиям спортом. Справка оформляется участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Программа является основным документом тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой:

- подготовительную базу: общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;

- начальные элементы мастерства, циклически выстроенные в сторону увеличения сложности;

- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;

- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных грэпплеров позволяет каждому спортсмену наблюдать рост своего мастерства. Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике грэпплинга, психологической подготовке, восстановительные и здоровье сберегающие мероприятия.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

1.1.5. Уровни программы, объем и сроки реализации.

Образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Грэпплинг, грэпплинг-ги» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на ознакомительном уровне подготовки. Программный материал входит в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

На ознакомительном уровне срок обучения составляет 44 учебные недели, занятия проводятся 2-3 раза в неделю.

На базовом уровне срок обучения составляет 44 учебные недели, занятия проводятся 3 раза в неделю.

Запланированное количество часов для реализации программы – 792 часа. Из них:

Ознакомительный уровень- 264 часа;

Базовый уровень - 528 часов.

Срок реализации программы: 3 года.

1.1.6. Форма обучения.

Форма обучения – очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Также программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских спаррингов, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, необходимые для ведения работы в качестве инструктора-общественника и судейства соревнований по грэпплингу.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по грэпплингу на районном уровне, сдача контрольных нормативов.

Выполнение тестов по физической подготовке проводится несколько раз в год - в сентябре, апреле и мае.

1.1.7. Режим занятий:

Общее количество часов в год - 264 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 2 часа.

Продолжительность часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 академический час = 45мин). Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тестирования и соревнований, выезд на мастер-классы, товарищеские встречи, встречи с интересными людьми, на соревнования разного уровня (районные, муниципальные и т. д.) и т.д.

В программе предусмотрена разно уровневая технология организации обучения. Технология разно уровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», при отсутствии педагога в связи с повышением квалификации или обучением, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, дни карантина и период эпиднеблагополучия обучение по программе переходит в дистанционный режим. Для дистанционного обучения используется группа в социальной сети «В КОНТАКТЕ». В группе ежедневно (согласно расписанию занятий объединения) выкладываются мастерклассы, видеоуроки (как снятые педагогом, так и ссылки на контент в сети Интернет), для каждой группы каждого года обучения выкладывается домашнее задание, ответы, продукт по которому может отсылаться обучающимися, как в сообщениях в ВК так и в сообщениях в WhatsAPP, Viber. Так же WhatsAPP и Viber используется для консультаций обучающихся.

1.1.9. Способы определения результативности.

Система определения результативности основана на подходе, ориентирующем образовательную деятельность на получение обучающимися определенных компетенций.

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении на отделение «Грэпплинг, грэпплинг-ги», когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями, оценка физической подготовки. Взаимодействие с родителями является важным в реализации программы. Работа с родителями начинается с выяснения тех задач, которые они хотели бы решить, направляя ребенка в секцию, и продолжается на каждом этапе его продвижения.

Мониторинг роста компетентности обучающегося производится в середине и конце каждого учебного года, а также по итогам прохождения программы. Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом уровне расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни.

В систему определения результативности входит сдача контрольных нормативов в середине учебного года (текущий контроль) и в конце каждого года обучения (промежуточный контроль), а также участие в соревнованиях. Основным результатом завершения прохождения программы является итоговая аттестация (итоговый контроль).

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Целью Программы является формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в грэпплинге для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Грэпплинг, грэпплинг-ги».

Основными задачами реализации Программы являются:

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- формирование целостной картины мира через знакомство с базовыми знаниями избранного вида спорта;
- развить у обучающихся такие физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с возрастными особенностями;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- развитие навыков применения полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, безопасного поведения в природной среде;

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;

- формирование творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):

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

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;

- Развить тактические навыки и умения при занятиях грэпплингом;

- Развить физические и специальные качества;

- Расширить функциональные возможности организма;

-Создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (ориентированные на личностный результат):

- развитие у детей познавательной активности, любознательности, потребности в умственных впечатлениях, стремления к самостоятельному познанию и размышлению;

- формирование навыков адаптации к жизни в общества;

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3 Содержание программы.

Дополнительная общеразвивающая программа является многоуровневой (стартовый и базовый уровни). В программу могут вносится необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных разделов физической подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона. Учебный план по образовательной программе ознакомительного/базового уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе ознакомительного и базового уровня в области физической культуры и спорта (Таблицы 1-2);
- учебный план (Таблицы 2-4);
- календарный учебный график (Приложение 1);
- план учебного процесса
- расписание учебных занятий (Приложение 3);
- учебная нагрузка (Приложение 4).

Таблица №1

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Стартовый уровень		Базовый уровень			
				1 год обучения		2-й год обучения	
1	Обязательные предметные области						
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5%	13	5%	13	5%	13
1.2	Общая Физическая подготовка	20%	66	25%	66	20%	53
1.3	Специальная физическая подготовка	10%	26	15%	40	20%	53
1.4	Вид спорта	40%	106	25%	66	25%	66
2	Вариативные предметные области						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	40	15%	40	15%	40
2.2	Спортивное и специальное оборудование	5%	13	10%	26	10%	26
2.3	Специальные навыки, соревновательная подготовка	5%	13	5%	13	5%	13

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным и вариативно-предметным областям. Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических

занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУ ДО «ДЮСШ ст. Полтавской»; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных; организация и проведение совместных мероприятий (например: товарищеских встреч, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица №2.

Учебный план образовательного процесса 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**13**	**13**	**-**	
1.1	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование, опрос
1.2	Влияние занятий грэпплингом на строение и функции организма	2	2	-	Беседа, опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	3	3	-	
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	-	
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	2	-	
1.6	Правила соревнований по грэпплингу	2	2	-	
2.	**Практические занятия**	**251**	**31**	**220**	
2.1	**Общая физическая подготовка.**	**53**	**6**	**47**	
2.1.1	Бег на разные дистанции	8	1	7	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.1.2	Акробатика	14	2	12	
2.1.3	Упражнения на наращивание мышечной массы	18	2	16	
2.1.4	Общеукрепляющие упражнения	13	1	12	
2.2	**Специальная физическая подготовка.**	**26**	**4**	**22**	
2.2.1	Упражнения на выносливость	5	1	4	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2.2	Укрепление мышц ног и спины	8	1	7	
2.2.3	Группировка при падении	8	1	7	
2.2.4	Упражнения на координацию	5	1	4	
2.3	**Вид спорта.**	**106**	**16**	**90**	
2.3.1	Страховка при падении	11	2	9	Наблюдение, самоконтроль
2.3.2	Стойка	11	2	9	
2.3.3	Захваты	13	2	11	
2.3.4	Перевод в партер и броски	14	2	12	
2.3.5	Доминирующие положения	14	2	12	
2.3.6	Охрана (гард)	14	2	12	
2.3.7	Болевые приемы	16	2	14	
2.3.8	Удушающие приемы	13	2	11	
2.4	**Различные виды спорта и**	**40**	**2**	**38**	

	подвижные игры, эстафеты				
2.4.1	Футбол	13.5	0.5	13	Опрос
2.4.2	Баскетбол	13.5	0.5	13	
2.4.3	Эстафеты	13	1	12	
2.5	**Специальные навыки**	**11**	**3**	**8**	
2.5.1	Совершенствование техники борьбы	3	1	2	Наблюдение, самоконтроль
2.5.2	Отработка приемов	4	1	3	
2.5.3	Тренировочные схватки	4	1	3	
2.6	**Спортивное и специальное оборудование**	**13**	**-**	**13**	
2.7	**Аттестация**	**2**	**-**	**2**	Сдача нормативов, собеседование.
Итого:		***264***	***44***	***220***	

Таблица №3.

Учебный план образовательного процесса 2-го года обучения

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1.	**Теоретическая подготовка**	**13**	**13**	**-**	
1.1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование , опрос
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1	1	-	Беседа, опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	-	
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	-	
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	2	-	
1.6	Правила соревнований.	2	2	-	
1.7	Просмотр и анализ соревнований	2	2		
1.8	Установки перед соревнованием	1	1		
2.	**Практические занятия**	**251**	**31**	**220**	
2.1	**Общая физическая подготовка.**	**66**	**6**	**60**	
2.1.1	Легкая атлетика	11	1	10	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.1.2	Акробатика	17	2	15	
2.1.3	Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура	22	2	20	
2.1.4	Тяжелая атлетика	16	1	15	
2.2	**Специальная физическая подготовка.**	**40**	**2**	**38**	
2.2.1	Упражнения на реакцию	12.5	0.5	12	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2.2	Упражнения на силу	14	1	13	
2.2.3	Упражнения на укрепление мышц голеностопа	13.5	0.5	13	
2.3	**Вид спорта.**	**66**	**6**	**60**	
2.3.1	Перевод в партер и броски	16	2	14	Наблюдение, самоконтроль
2.3.2	Охрана (гард)	18	2	15	
2.3.3	Болевые приемы	16	2	14	
2.3.4	Удушающие приемы	16	2	14	

2.4	**Различные виды спорта и подвижные игры, эстафеты**	**40**	**4**	**36**	
2.4.1	Футбол	10	1	9	Опрос
2.4.2	Волейбол	10	1	9	
2.4.3	Эстафеты	10	1	9	
2.4.4	Игры на координацию движений	10	1	9	
2.5	**Специальные навыки**	**11**	**1**	**10**	
2.5.1	Тренировочные схватки	5.5	0.5	5	Наблюдение, самоконтроль
2.5.2	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки	5.5	0.5	5	
2.6	**Спортивное и специальное оборудование**	**26**	**12**	**14**	
2.7	**Аттестация**	**2**	**-**	**2**	Сдача нормативов, собеседование.
Итого:		***264***	***44***	***220***	

Таблица №4.

Учебный план образовательного процесса 3-го года обучения

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
1.	**Теоретическая подготовка**	**13**	**13**	**-**	
1.1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование, опрос
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	-	Беседа, опрос
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	2	2	-	
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	-	
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	2	2	-	
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	2	2	-	
1.7	Просмотр и анализ соревнований	2	2		
1.8	Установки перед соревнованием	1	1		
2.	**Практические занятия**	**251**	**31**	**220**	
2.1	**Общая физическая подготовка.**	**53**	**5**	**48**	
2.1.1	Бег	12.5	0.5	12	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.1.2	Акробатика с повышенной нагрузкой	14	2	12	
2.1.3	Укрепляющая физкультура	12.5	0.5	12	
2.1.4	Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой	14	2	12	
2.2	**Специальная физическая подготовка.**	**53**	**5**	**48**	
2.2.1	Упражнения на укрепление мышц шеи и спины	12.5	0.5	12	Наблюдение, тестирование, самоконтроль
2.2.2	Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны	14	2	12	

2.2.3	Упражнения на реакцию	12.5	0.5	12	
2.2.4	Упражнения на концентрацию внимания во время схватки	14	2	12	
2.3	**Вид спорта.**	**66**	**4**	**62**	
2.3.1	Перевод в партер и броски	14	2	12	Наблюдение, самоконтроль
2.3.2	Охрана (гард)	16	2	14	
2.3.3	Болевые приемы	12	1	11	
2.3.4	Удушающие приемы	12	1	11	
2.3.5	Комбинации болевых и удушающих приёмов (сабмишенов)	12	1	11	
2.4	**Различные виды спорта и подвижные игры, эстафеты**	**40**	**4**	**36**	
2.4.1	Футбол	13	1	12	Опрос
2.4.2	Усложненные эстафеты	14	2	12	
2.4.3	Регби	13	1	12	
2.5	**Специальные навыки**	**11**	**1**	**10**	
2.5.1	Тренировочные схватки	5.5	0.5	5	Наблюдение, самоконтроль
2.5.2	Отработка отдельных элементов схватки	5.5	0.5	5	
2.6	**Спортивное и специальное оборудование**	**26**	**12**	**14**	
2.7	**Аттестация**	**2**	**-**	**2**	Сдача нормативов, собеседование
Итого:		***264***	***44***	***220***	

1.3.1 Содержание учебного плана.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на *стартовом уровне*:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;

• общая физическая подготовка;

• специальная физическая подготовка;

• вид спорта.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;

• специальные навыки промежуточная аттестация.

Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на *базовом уровне*:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;

• общая физическая подготовка;

• специальная физическая подготовка;

• вид спорта.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;
• спортивное и специальное оборудование;
• специальные навыки и промежуточная аттестация.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Рабочая программа по предметным областям.

Обязательные предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

1-й год обучения:

Теоретическая подготовка по темам:

Тема 1.1. Вводное занятие.

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. История грэпплинга и грэпплинга-ги, его место в системе спортивной борьбы. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по грэпплингу и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного грэпплера.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила

поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Проведение тренировочных схваток и соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

2-й год обучения:

Тема 1.1. Вводное занятие.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

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

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Соревнования по грэпплингу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение

борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием.

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

3-й год обучения:

Тема 1.1. Вводное занятие.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных грэпплеров. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Дисциплины спортивной борьбы, охватываемые Правилами. Правила спортивной борьбы грэпплинг. Отличия версий грэпплинг и грэпплинг-ги. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, личностно-командном, командном соревновании.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Общая физическая подготовка для всех уровней программы:

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

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

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

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

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения на наращивание мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки, укрепление мышечной массы спины, шеи, живота, мышц рук и ног.

Общеукрепляющие упражнения. Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

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

Специальная физическая подготовка для всех уровней программы:

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

Упражнения на укрепление мышц ног и спины. Приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Группировка при падении. Техника безопасности при падении. Отработка способов группировки при падении.

Упражнения на координацию. Игровые упражнения, развивающие координацию.

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

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

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

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью

партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу.

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

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

Игры в тиснение: это не просто выталкивание, это тиснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Тиснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием тиснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все ученики;
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя;
- Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в тиснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной

форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

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

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

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтенье ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания: для развития силовых качеств: парные и групповые, перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета: для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Избранный вид спорта:

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

теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

Техническая подготовка.

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Основные положения борьбы:

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

Положение партер: высокий, низкий, положения гарда (охраны), положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

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

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

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

Техника борьбы:

Для ведения борьбы обучающимся рекомендовано освоить простейшие группы технических действий:

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

Тренировочные задания:

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

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

Специальные понятия:

1. Укэ – тот, кто «принимает технику». Укэ выступает в роли противника, на ком показывается техника.
2. Тори – борец, исполняющий приём.

Уровень «Стартовый».
(1 год обучения)

Страховка при падении:

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

под 45 градусов относительно корпуса, после чего возвращаются резким движением в положение перед грудью.

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

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

Страховка с кувырком вперед через плечо (дзенпо укеми). При падении вперед борцом осуществляется мягкий перекат по всей руке через спину, который заканчивается, как только бедра коснутся поверхности. Задняя нога должна оставаться прямой, вторая – согнутой. Пятка согнутой ноги прижата к ягодицам, прямая нога удерживается так, чтобы она не касалась татами.

Стойка:

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

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

Низкая, средняя и высокая стойка. Высокая стойка — положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Средняя стойка— положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Низкая стойка — положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра.

Захваты:

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

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

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

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

Освобождение от захватов.

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

Перевод в партер и броски:

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

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

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

Доминирующие положения:

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

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

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

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

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

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

Охрана (гард).

Закрытый гард (клоуз-гард). Тори, лёжа на спине, обхватывает укэ ногами, закрыв стопами «замок».

Проход закрытого гарда упором рук в живот соперника. Тори, удерживаемый в закрытом гарде, упирает кулаки в низ живота укэ и, оказывая сильное давление на живот, начинает отползать на коленях, растягивая ноги укэ, и, добиваясь раскрытия гарда.

Свип из закрытого гарда «сцизерс-свип» (ножницы). Тори, удерживая укэ в закрытом гарде, захватывает его левый рукав и одноименный отворот. Затем, раскрывая гард, правую ногу ставит на ковер и делает движение «креветка», что позволяет ему отодвинуться от укэ на необходимое расстояние. Далее тори заводи согнутую в колене свою правую ногу под

живот укэ и, осуществляя постоянное натяжение руками, переворачивает ногой укэ на спину, занимая позицию фронт-маунт.

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

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

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

Свип из открытого гарда с захватом за пятки «ламберджек-свип». Тори, удерживая укэ в позиции опэн-гард, захватывает руками пятки укэ и, сведя колени своих ног, толкает укэ, одновременно выдёргивая его пятку на себя. После падения укэ на спину тори занимает позицию фронт-маунт.

Свип из открытого гарда с переворотом на колени «стар-свип». Тори, удерживая укэ в позиции опэн-гард, обхватывает своей левой рукой правую ногу укэ, делая мах своей павой ногой, переворачивается на колени со стороны захваченной ноги укэ. Далее, тори, удерживая захваченную ногу, поднимается в стойку и осуществляет тейкдаун.

Болевые приёмы:

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

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

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

Воздействие на плечевой сустав с заведением предплечья вверх (американа, уширо удэ гарами). Тори, удерживая укэ в позиции фронт-маунт,

захватывает кисть укэ одной рукой, и помогая второй рукой прижимает руку укэ к поверхности ковра по направлению кисти к голове укэ. Просовывая вторую руку под локтем согнутой руки укэ, Тори захватывает запястье своей кисти, удерживающей согнутую руку укэ, и, предварительно прижав локоть согнутой руки укэ к его рёбрам, поднимает его вверх, оказывая давление на плечевой сустав.

Удушающие приёмы:

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

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

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

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

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

Хадака-Джиме - удушение плечом и предплечьем. Выполняется при подходе сзади, с захватом руками шеи противника, без использования захватов его одежды Воздействие плеча и предплечья руки на шею укэ усиливается другой рукой или иным способом.

Уровень «Базовый».
(2 год обучения)

Перевод в партер и броски:

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

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

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

Охрана (гард).

Проход закрытого гарда с захватом отворотов соперника и переходом в сайд-контроль. Являясь удерживаемым в позиции клоуз гард, тори правой рукой захватывает два ворота кимоно укэ и локтем захватывающей руки контролирует левую ногу укэ. Левой рукой тори захватывает ногу укэ за штанину в районе тазобедренного сустава и свой локоть размещает на колене захваченной ноги. Приподнявшись на коленях тори заводит своё правое колено под таз укэ и отшагивая коленом вбок отворачивает голову и корпус влево, одновременно осуществляя своим левым локтем давление на коленный сустав правой ноги укэ. Добившись раскрытия гарда, тори голенью левой ноги прижимает правое бедро укэ к полу, своей левой рукой обхватывает шею укэ, правой рукой обхватывает правой рукой левую ногу укэ и с помощью техники бэк-стэп проходит гард, удерживая далее укэ в позиции сайд-контроль.

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

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

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

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

Полугард (халф-гард). Лёжа на боку, тори захватывает своими ногами одну ногу укэ.

Проход халф-гарда. Удерживаемый в халф-гарде за правую ногу, тори обхватывает правой рукой шею укэ, а левой рукой блокирует правую руку

соперника. Приподнимаясь на ногах, левой ногой делает шаг влево, а коленом правой ноги опускается на ковёр, прижимая бедро укэ к полу. Далее, с помощью техники ни-слайс проходит гард и занимает позицию сайд-контроль.

Свип из халф-гарда с захватом ноги соперника и накатом на плечо. Удерживая правую ногу укэ в халф-гарде, тори прижимается к незахваченной ноге укэ и обхватывает её руками. Левой рукой, проведенной через правое бедро укэ, тори захватывает его правую стопу и, затем, «подсекая» правой рукой левую ногу укэ, с помощью маховых движений ног, накатывает на плечо, разворачивается на колени, и оказывая давление вправо, переворачивает укэ на спину, занимая позицию сайд-контроль.

Болевые приёмы:

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

Удушающие приёмы:

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

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

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

Уровень «Базовый».
(3 год обучения)

Перевод в партер и броски:

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

Бросок с упором ног в живот соперника (томое наге). Захватив кимоно укэ под локтями, левой ногой тори делает шаг вперёд и ставит свою пятку на линию носков укэ. Делая сильный рывок руками на себя и вверх, как бы

желая перебросить противника через свою голову одними руками, тор садится на землю возможно ближе к своей левой пятке и ставит носок сильно согнутой правой ноги к поясу на животе падающего вперёд укэ. Не задерживаясь, в темп движения тори делает перекат на спине и в момент, когда лопатки коснутся ковра, сильно толкает укэ носком правой ноги. Направление толчка должно быть вверх–назад, за голову нападающего. После падения укэ на спину в темп переката по спине тори делает кувырок назад через голову и занимает позицию фронт-маунт.

Охрана (гард).

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

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

Свип из закрытого гарда «балаланга-свип». Удерживая укэ в закрытом гарде, тори, используя технику армдрэг переводит правую руку через свой живот, удерживая ее своей правой рукой, опирающейся в ковёр локтем. Левой рукой через спину захватывает укэ за подмышечную впадину. Далее левую руку тори поводит между ног укэ и обхватывает его правую ногу. Делая маховое движение левой ногой, одновременно вытягивает укэ левой рукой влево переворачивая его на спину, и, занимая позицию фронт-маунт.

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

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

Проход спайдэр-гарда. Укэ лежит на спине и удерживает тори в позиции спайдер гард уперев свои стопы в бицепсы тори. Тори нагружает своими коленями бёдра укэ, обводит свои кисти вокруг его ног и производит захват за штанины кимоно в районе коленей укэ, одновременно усиливая давление на ноги укэ, прижимая их к его груди. Освободив рывком руку из захвата, тори захватывает одноименную ногу укэ и продергивает ее поперек своего живота. Далее, освобождая вторую руку, и, прижимая укэ своим весом, тори обходит его вбок, занимая позицию сайд-контроль.

Свип из спайдер-гарда. Тори, удерживая укэ в позиции спайдер-гард, уперев правую ногу в бицепс левой руки укэ, не ослабляя натяжение, переваливает его через свою левую ногу влево на спину, занимая позицию фронт-маунт.

Болевые приёмы:

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

Удушающие приёмы:

До-Джиме -сдавливание ребер соперника ногами скрестно охватывая, зажимая и воздействуя на грудную клетку. Выполняется в партере, из позиции сзади и спереди. В отдельных случаях, этот удушающий прием ногами дополняется удушающим захватом или приемом руками.

Рё-Тэ-Джиме. Тори, удерживая укэ в позиции закрытого гарда, захватывает разноименные отвороты кимоно укэ и подворачивает кулаки костяшками пальцев по направлению к шее укэ. Закидывая ноги на плечи укэ и скрещивая их, тори начинает давление ногами на свои кулаки, усиливая воздействие на шею укэ в районе сонных артерий.

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

Комбинации болевых и удушающих приёмов (сабмишенов).

Выход на рычаг локтя из удушения санкаку-джиме.

Выход на болевой кимура из удушения аши-джиме.

Выход из болевого кимура на рычаг локтя.

Психологическая подготовка.

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

Основные задачи психологической подготовки:

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

2.Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.

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

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

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. *Идейная подготовка* направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе. *Моральная подготовка* направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности. *Волевая подготовка* направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направлено формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Различные виды спорта и подвижные игры для всех уровней программы:

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры задействуют всех обучающихся. Во время активности, обучающиеся разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 м.

Подвижные игры и эстафеты (Приложение № 2): различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

Специальные навыки для всех уровней программы:

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по грэпплингу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по регламенту.

Совершенствование техники борьбы.

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Отработка приемов.

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов.

Тренировочные схватки.

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях. Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Спортивное и специальное оборудование для всех уровней программы:

Цель предметной области – создание у обучающихся базовых знаний по-спортивному и специальному оборудованию в легкой атлетике; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в легкой атлетике;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

В рамках теоретических и практических занятий знакомство обучающихся с оборудованием, инвентарем для занятий легкой атлетикой. В качестве контроля теоретических знаний, практических умений и навыков по данной предметной области рекомендуется провести практическое занятие с выполнением обучающимися контрольных заданий.

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы.

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

По окончанию первого года освоения программы:

Обучающие должны знать:

- первоначальные понятия о технике и тактике грэпплинга;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Обучающие должны уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;

- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;

- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;

- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;

- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

У обучающихся должны быть сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие: у воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;

- умение учитывать разные мнения и интересы;

- интерес к занятиям грэпплингом.

Воспитательные: у воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;

- основы внутренней мотивации к занятиям грэпплингом;

- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

По окончанию второго года освоения программы:

Обучающие должны знать:

- основные технико-тактические действия;

- виды соревнований, характер и способы проведения.

Обучающие должны уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по грэпплингу;

- выполнять приемы повышенной сложности;

- выполнять акробатические упражнения для развития координации;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

У обучающихся должны быть сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Развивающие: у воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;

- умение находить наиболее эффективные способы решения;

- понимание причин своего успеха и не успеха;

- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Воспитательные: у воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;

- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;

- основы культуры поведения.

По окончанию третьего года освоения программы:

Обучающие должны знать:

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;

- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;

- систему проведения соревнований.

Обучающие должны уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

У обучающихся должны быть сформированы: навыки ведения схватки.

Развивающие: у воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Воспитательные: у воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий грэпплингом и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

1.5 Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения. Успешное освоение дополнительной общеразвивающей программы даёт возможность перевести обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу, согласно положению о порядке перевода с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую.

Учащиеся ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям. Медико-педагогический контроль в группах осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинским работником спортивной школы.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта грэпплинг, грэпплинг-ги. Результатом освоения программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков, сдача тестов по освоению теоретического материала Успешное прохождение аттестации дает основание для дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, в форме собеседования по тактико-технической подготовке и участии обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации обучающихся оцениваются с целью определения:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения образовательной программы;
- обоснованность перевода обучающихся на следующий год обучения;
- результативность самостоятельной деятельности обучающихся в течение всего учебного года.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации оформляются в виде общего протокола.

Оценочные материалы.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Грэпплинг, грэпплинг-ги» представлена в Таблицах №6 и №7

Таблица №6

Комплекс контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ОФП											
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
СФП											
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Таблица №7

Комплекс контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ОФП											
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
СФП											
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Примечание: при оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 0, 1, 2 балла:0 баллов – не выполнил; 1 балл – сдал; 2 балла – сдал с перевыполнением.

6 баллов и выше – Программа полностью освоена (перевод на следующий год обучения);

4-5 баллов - Программа освоена в необходимой степени (перевод на следующий год обучения);

3 и ниже баллов – Программа не освоена (оставлен в этой же группе).

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график.

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием образовательных модулей для каждой группы. Хранится в электронном журнале (Приложение№1).

2.2. Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Кадровое обеспечение:

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование: тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

Материально-техническое обеспечение.

МБУ ДО ДЮСШ ст. Полтавской осуществляет обеспечение учащихся, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений включает в себя: спортивный, тренажерный, силовой залы и раздевалки, а также, душевые для учащихся и тренеров-преподавателей.

Минимально необходимый для реализации программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: ковер борцовский, маты гимнастические, канат, гантели, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, ги (кимоно, приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий соответствует установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности

Методическое обеспечение:

− инструкции по технике безопасности при занятиях;

− методическая литература по избранному виду спорта;

− психолого-диагностические методики.

2.3. Методическое обеспечение программы.

Общие требования к организации тренировочного процесса.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий. Недельная тренировочная нагрузка и перевод учащихся в последующие группы обучения

обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, разрешением врача.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Примерный учебный план для отделения спортивной борьбы представлен с расчетом на 44 недели тренировочных занятий.

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирования учебного материала в соответствии с возрастнополовыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион). Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом грэпплинга, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по грэпплингу и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по грэпплингу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведение данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые,

индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые и товарищеские встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Воспитательная работа.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов

воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Основные средства тренировочных воздействий.

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).

2. Общеразвивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).

3.Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).

4.Специальная физическая подготовка.

5. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой спортивной борьбы грэпплинг, грэпплинг-ги).

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. В начальной части тренировки (10-15 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам. Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25 - 30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).

2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).

3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).

4. Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

Педагогический мониторинг (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается тренеров-преподавателей, проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасности. Следует не превышать единовременную пропускную способность спортивного

сооружения. В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации.

Максимальное количество спортсменов на тренировочном занятии определятся с учетом соблюдения правил техники безопасности. При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Тренер не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

Общие требования безопасности.

Спортсмен должен:

- посещать тренировочные занятия по виду спорта спортивная борьба согласно утвержденному расписанию занятий МБУДО ДЮСШ;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению;
- соблюдать правила личной гигиены, иметь коротко остриженные ногти и волосы;
- знать и выполнять данную инструкцию;
- за несоблюдение правил и мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе и на его налагается дисциплинарное взыскание.

Требования безопасности перед началом проведения тренировочных занятий.

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму;
- снять посторонние предметы, предоставляющую опасность для других (часы, цепочки, кольца, висячие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения тренировочного занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время проведения тренировочных занятий.

Спортсмен должен:

- тщательно провести разминку;
- четко и правильно выполнять задания;

- не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;

- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений;

- применять приемы самостоятельно;

- страховать и оказывать помощь при выполнении различных упражнений и технических действий;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или с левой стороны зала.

Спортсмену нельзя:

- использовать запрещенные приемы;

- сидеть во время тренировочных занятий спиной к центру ковра;

- долго лежать на ковре, если тренируются другие воспитанники;

- проводить приемы у края ковра;

- проводить приемы без захвата;

- накатывать противника на голову и бросать в ковер;

- захватывать противника двумя руками за голову (шею), если этого не требует разрешенное в грэпплинге техническое действие;

- захватывать пальцы (ни свои, ни противника), если этого не требует разрешенное в грэпплинге техническое действие;

- продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.);

- во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Спортсмен должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить учебно- тренировочное занятие и поставить в известность тренера;

- с помощью тренера оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировочные занятия, организованно под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий.

Спортсмен должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь и оборудование в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и обувь;

- принять душ (вымыть с мылом руки).

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранѐн от участия в учебном процессе и соревновании.

План применения восстановительных средств.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, тепло терапия, электропроцедуры и др.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко

применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

2.4 Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить,

насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфо типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".

3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. • Санитарные правила, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.

7. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность) https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey _sportivnaya_odarennost.pdf

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Рыбалева И. А., г. Краснодар, 2016г

9. Рыбалёва И.А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие-Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с

10. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с

11. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.

12. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

13. Гожин В.В, Малков О.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. -М.: Физкультура м Спорт,2008

14. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для вузов -3е изд.-Ростовна /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.

15. Жуков Г.Н. Основы педагогических знаний, 2001г.

16. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

17. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

18. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.

19. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018.-393 с

20. Макеева В.С. Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры. - Москва: ИЛ, 2018.-315 с.

21. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. — Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит»,2014.-73с.

22. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.

23. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств/ О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001

24. Грейси Ренцо и Роллер, Кид Пелигро, Джон Данахер «Бразильское джиу-джитсу: теория и техника», Феникс, Росов-на-Дону, 2005

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - https://edu.gov.ru/
2. Портал центра образовательных ресурсов - http://fcior.edu.ru/
3. Министерство спорта РФ - https://www.minsport.gov.ru/
4. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //http://www.apkppro.ru
5. Библиотека международной спортивной информации //http://bmsi.ru/
6. Методическая служба // http://metodist.lbz.ru/
7. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // http://www.kubansport.ru/
8. Минпросвещения РФ https://edu.gov.ru/
9. Федерация спортивной борьбы России - http://wrestrus.ru/
10. Всероссийская Федерация Грэпплинга - http://rusgrappling.ru/

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Календарный учебный график

Стартовый уровень образовательной общеразвивающей программы – 1 год.

Год обучения: с 1 сентября 2021г. по 31 августа 2022 г.							
Год обучения	Недель обучения		Теоретические занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы	Всего часов в неделю
сентябрь	1	01.09-05.09	1	2	1		4
	2	06.09-12.09	-	6			6
	3	13.09-19.09	-	6			6
	4	20.09-26.09	-	6			6
Октябрь	5	27.09-03.10	1	5			6
	6	04.10-10.10	-	6			6
	7	11.10-17.10	-	6			6
	8	18.10-24.10	-	6			6
	9	25.10-31.10	-	6			6
Ноябрь	10	01.11-07.11	-	6			6
	11	08.11-14.11	1	5			6
	12	15.11-21.11	-	6			6
	13	22.11-28.11	-	6			6
Декабрь Январь	14	29.11-05.12	-	6			6
	15	06.12-12.12	-	6			6
	16	13.12-19.12	-	6			6
	17	20.12-26.12	1	5			6
	18	27.12-02.01	-	6			6
	19	10.01-16.01	1	5			6
	20	17.01-23.01	-	6			6
	21	24.01-30.01	-	6			6
Февраль Февраль	22	31.01-06.02	-	6			6
	23	07.02-13.02	1	5			6
	24	14.02-20.02	-	6			6
	25	21.02-27.02	-	6			6
Март Март	26	28.02-06.03	1	5			6
	27	07.03-13.03	-	6			6
	28	14.03-20.03	-	6			6
	29	21.03-27.03	-	6			6
	30	28.03-03.04	-	6			6
Апрель Апрель	31	04.04-10.04	-	6			6
	32	11.04-17.04	-	6			6
	33	18.04-24.04	-	6			6
	34	25.04-01.05	1	5			6
Май Май	35	02.05-08.05	1	5			6
	36	09.05-15.05	1	5			6
	37	16.05-22.05	-	5			6
	38	23.05-29.05	-	6	1		6
Июнь Июнь	39	30.05-05.06	-	6			6
	40	06.06-12.06	-	6			6
	41	13.06-19.06	-	6			6
	42	20.06-26.06	1	5			6
Август Август	43	08.08-14.08	1	5			6
	44	15.08-21.08	1	7			8
Итого	**46**		**13**	**249**	**2**		**264**

Календарный учебный график

Базовый уровень образовательной общеразвивающей программы на 1 год обучения.

| Год обучения: с 1 сентября 2021 г. по 31 августа 2022 г. | | |

Приложение 2.

Подвижные игры и эстафеты.

«Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

Содержание игры. По команде тренера игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

«Петушиный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам

и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару

игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

«Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются

вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону , но в игре не участвует тот , кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2.Руки с колен убирать нельзя. 3.Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

«Борьба за палку».

Подготовка Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя. Игры в атакующие захваты.

«Регби на коленях».

Подготовка. Разделить играющих на две команды, поставить ворота из кегль или нарисовать круг куда надо положить мяч.

Содержание и правила игры. Участники передвигаются только на коленях или кувырками. Играющего без мяча атаковать запрещено. Атаковать вратаря во вратарской зоне также запрещено. Мяч разыгрывать с середины поля, проводится два тайма по десять минут.

«Регбол»

Подготовка. Разделить играющих на две команды. Цель игры — забросить мяч в корзину соперника.

Правила игры.

Игра начинается вбрасыванием мяча в центре поля. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, вести, катить в любом направлении. Игроку с мячом разрешается бежать. В игре можно применять силовые приёмы и приёмы борьбы, кроме запрещённых. Спорный мяч назначается, если игроки соперничающих команд держат мяч на полу в партере более 5 секунд. Разрешается игрокам, находящимся без мяча, удерживать друг друга. Игра ведётся любой частью тела, кроме ног. Поражение корзины соперника с любой дистанции оценивается в одно очко. Победитель игры — команда, набравшая к концу игрового времени большее количество очков.

Приложение 3.

Расписание учебных занятий.

Группа	Понедельник	Среда	Пятница
1	14:00-15:30	14:00-15:30	14:00-15:30
2	17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30
3	18:40-20:10	18:40-20:10	18:40-20:10

Приложение 4

Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во тренировочных занятий в год
1	6	3	264	138
2	6	3	264	138
3	6	3	264	138

Приложение №5

Протокол №1
тестовых упражнений, обучающихся по программе «Грэпплинг, грэпплинг-ги»

группа №_____год обучения_____

Дата проведения тестирования «__»_____20__г

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Полных лет	Бег 30 м (сек)		Челночный бег 3*10м (сек)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)		Подъем туловища, лёжа на спине (кол-во раз)		Прыжки в длину с места (см)		Общее кол-во баллов	Решение комиссии
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл		
1																
2																
3																