Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 145 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 222 часа
Год разработки программы: 2023

Автор-составитель:
Чеченев Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»	10
Учебный план Программы	10
Учебный план образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Основы»	10
Содержание учебного плана образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Основы»	15
Учебный план образовательного модуля «Борьба грэпплинг. База»	28
Содержание учебного плана образовательного модуля «Борьба грэпплинг. База»	32
Учебный план образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Интенсив»	42
Содержание учебного плана образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Интенсив»	46
Раздел 3. Воспитательная деятельность	57
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	61
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»	69
Раздел 6. Методическая часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»	72
Приложения	75
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»	75
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»	76

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

14. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

15. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

Приобщение подрастающего поколения к систематическим занятиям спортом - ключевое условие формирования нового поколения российских граждан. Именно им предстоит отвечать на вызовы современности и обеспечивать устойчивое развитие страны в условиях усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизни. Об этом говорится в *Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.*

Спортивную борьбу грэпплинг, которую отличает огромное разнообразие тактических комбинаций, называют «шахматами на ковре». Этот интеллектуальный вид единоборства способствует укреплению здоровья, комплексному развитию физических качеств и формированию навыков самообороны. В основе грэпплинга лежит обучение рациональным методам ведения схватки с использованием широкого технического арсенала, что позволяет добиваться успеха независимо от физических данных и весовой категории. Благодаря этому он становится привлекательным для широкого круга детей и подростков.

Грэпплинг — это не только техника, но и дисциплина, уважение к сопернику и умение достойно справляться с поражениями. Занятия этим универсальным видом боевых искусств служат эффективным инструментом для формирования у подрастающего поколения мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. В этом и заключается *актуальность данной Программы.*

Воспитательный потенциал Программы

Физическая культура и спорт являются незаменимым комплексным средством позитивного педагогического воздействия как на физическую, так и на интеллектуальную, нравственную и другие стороны личности. Организационные

особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных результатах Программы.

В Программу включены следующие компоненты:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого обучающиеся знакомятся с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО», подготовка к которому предусматривает единство теоретической и физической подготовленности обучающихся, преследует решение и воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Структура Программы

Программа состоит из трех образовательных модулей, каждый из которых предполагает конкретные результаты:

1. Модуль «Основы». Содержание модуля направлено на знакомство обучающихся с историей, правилами и особенностями, основными элементами борьбы грэпплинг. Закладывается большая двигательная база и выявляется типологическая предрасположенность обучающихся к специализированной спортивной деятельности, что позволяет правильно выбрать свой вектор развития с опорой на ярко выраженные личные качества.

2. Модуль «База». Обучающиеся получают комплексную физическую подготовку; осваивают новые элементы техники и тактики, учатся применять их в зависимости от разных условий в соревновательной практике; овладевают элементарными приемами судейства.

3. Модуль «Интенсив». Содержание модуля направлено на повышение уровня владения технико-тактическими приемами грэпплинга, достижение высшего личного спортивного результата.

Отличительные особенности Программы

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Цикличность распределения программного материала. Реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе, что не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений. В итоге, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок, и акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Построение программного материала на основе принципов комплексности, вариативности, цикличности:

– комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);

– вариативность предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок;

– цикличность предусматривают возможность проходить повторное обучение обучающимися, изъявившими желание продолжать занятия без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 8-18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься спортивной борьбой грэпплинг и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. Период оптимален для развития физических качеств: скорости, координации, выносливости при циклических нагрузках Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике: характерны высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела. Заканчивается формирование познавательной сферы. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель Программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами борьбы грэпплинг.

Задачи Программы:

Личностные:

- способствовать формированию ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- способствовать формированию культуры здоровья: ценностного понимания здорового и безопасного образа жизни; бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умения работать на общий результат.

Предметные:

- познакомить обучающихся со спортивной борьбой грэпплинг - с историей, правилами и особенностями;
- обучить базовым элементам техники и тактики спортивной борьбы грэпплинг;
- комплексно развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию.

Планируемые результаты:

Личностные:

Обучающиеся

- проявляют ценностное отношение к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- проявляют бережное отношение к собственному здоровью;

- проявляют морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- проявляют навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- проявляют навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат.

Предметные:

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. Основы»

Обучающиеся знают:

- правила и дисциплины спортивной борьбы.

Обучающиеся умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять технические элементы: низкие стойки и основные позиции партера; основные проходы на контроль позиции; смена позиции и основные перевороты (свипы); основные тейкдауны; защиты от тейкдаунов;
- применять тактические действия: подготовительные действия, активная тактика схватки в партере, различные манеру и стиль борьбы в стойке;
- применять базовые элементы техники и тактики грэпплинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. База»

Обучающиеся знают:

- терминологию приемов и их описание;
- значение самоконтроля для спортсмена.

Обучающиеся умеют:

- выполнять технические элементы: высокие стойки и дополнительные позиции партера; передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы); дополнительные проходы на контроль позиции; основные броски; защиты от бросков; смена позиции и дополнительные перевороты (свипы);
- применять тактические действия: маскировка атаки, пассивная атака схватки в партере; различные манеру и стиль борьбы в партере;
- применять базовые элементы техники и тактики грэпплинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. Интенсив»

Обучающиеся знают:

- правила судейства.

Обучающиеся умеют:

- выполнять технические элементы: гарды и контроль позиции в партере; выход на сабмишн из гарда; контроль позиции с выходом на сабмишн; основные контрброски и контртейкдауны; защиты от бросков и тейкдаунов; смена позиции (свип) с выходом на сабмишн;
- применять тактические действия: комбинации и переходы с приема на прием; активная тактика схватки в партере; индивидуальная манера и стиль борьбы; борьба против соперников различных по стилю и антропометрическим данным;
- применять базовые элементы техники и тактики грэпплинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Объем Программы: 666 часов.

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. Основы»: 222 часа.

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. База»: 222 часа.

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. Интенсив»: 222 часа.

Срок освоения Программы: 1 год.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение, тестирование;
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»

Предмет: грэпплинг

№ п/п	Наименование образовательного модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Борьба грэпплинг. Основы	222	15	207
2.	Борьба грэпплинг. База	222	6	216
3.	Борьба грэпплинг. Интенсив	222	6	216
	Итого:	666	27	639

Учебный план образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Основы»

Предмет: грэпплинг

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный раздел**	**24**	**6**	**18**	
1.1	Введение в образовательную программу	2	2		
1.2	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1		
1.3	Спорт наш друг	1	1		
1.4	Мой Дворец	2	2		
1.5	Строевые упражнения	2		2	
1.6	Специальные подготовительные упражнения	8		8	
1.7	Общеразвивающие упражнения	4		4	
1.8	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2	
1.9	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**43**	**3**	**40**	
2.1	Красота внутри нас	1	1		
2.2	Умей правильно дышать	1	1		
2.3	Позвоночник – ключ к здоровью	1	1		
2.4	Строевые упражнения	4		4	
2.5	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
2.6	Спортивные игры	4		4	
2.7	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	1		1	
2.8	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	1		1	
2.9	Техническая подготовка: проходы в контроль	1		1	
2.10	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	1		1	
2.11	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	1		1	
2.12	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	1		1	
2.13	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
2.14	Тактика борьбы в партере	1		1	
2.15	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	1		1	
2.16	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	1		1	
2.17	Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
2.18	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
2.19	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	4		4	
2.20	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**55**	**3**	**52**	
3.1	Слушай свое сердце	1	1		
3.2	Полезно и вкусно	1	1		
3.3	Умей держать себя в руках	1	1		

3.4	Акробатические упражнения	4		4	
3.5	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
3.6	Восстановительные упражнения	4		4	
3.7	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
3.8	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
3.9	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	2		2	
3.10	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	2		2	
3.11	Техническая подготовка: проходы в контроль	2		2	
3.12	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	2		2	
3.13	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	2		2	
3.14	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	2		2	
3.15	Тактическая подготовка: подготовительные действия	2		2	
3.16	Тактика борьбы в партере	2		2	
3.17	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	2		2	
3.18	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	2		2	
3.19	Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным	2		2	
3.20	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	6		6	
4	**3й тренировочный цикл**	**44**	**3**	**41**	
4.1	Прочь усталость!	1	1		

4.2	Терпение и труд все перетрут	1	1		
4.3	Торопись на доброе дело	1	1		
4.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
4.5	Акробатические упражнения	4		4	
4.6	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
4.7	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
4.8	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	1		1	
4.9	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	1		1	
4.10	Техническая подготовка: проходы в контроль	1		1	
4.11	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	1		1	
4.12	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	1		1	
4.13	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	1		1	
4.14	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
4.15	Тактика борьбы в партере	1		1	
4.16	Тактика борьбы в стойке	1		1	
4.17	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	1		1	
4.18	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	1		1	
4.19	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
4.20	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
4.2	Тренировочные схватки,	8		8	Текущий контроль /педагогическое

1	спарринговая практика, участие в соревнованиях				наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**4й тренировочный цикл**	**31**		**31**	
5.1	Общеразвивающие упражнения с предметами	6		6	
5.2	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
5.3	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
5.4	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	1		1	
5.5	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	1		1	
5.6	Техническая подготовка: проходы в контроль	1		1	
5.7	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	1		1	
5.8	Техническая подготовка: манера и стиль борьбы	1		1	
5.9	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	1		1	
5.10	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
5.11	Тактика борьбы в партере	1		1	
5.12	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	1		1	
5.13	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	1		1	
5.14	Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
5.15	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	5		5	
6	**Заключительный цикл**	**25**		**25**	

6.1	Специальные упражнения для развития физических качеств	4		4	
6.2	Спортивные игры	4		4	
6.3	Восстановительные упражнения	4		4	
6.4	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	4		4	Текущий контроль/ тестирование (уровень физической подготовленности)
6.5	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	5		5	
6.6	Промежуточная аттестация	4		4	Промежуточная аттестация /экспертная оценка/
	Итого часов:	**222**	**15**	**207**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Основы»

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Введение в образовательную программу (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с правилами спортивной борьбы. Дисциплины спортивной борьбы, основные элементы борьбы (специально-подготовительные упражнения, самостраховка, захваты, стойка, дриллы, свипы, позиции, тейкдауны, сабмишены).

1.2 Основы безопасности жизнедеятельности (1 час)

Теория (1 час). Изучение действий в экстремальных ситуациях и правила поведения в быту. Незнакомец; по дороге в школу и обратно; сюрпризы улицы; дорога – зона повышенной опасности; правила дорожного движения; опасные игрушки; домашняя “химия”; спички - не игрушка; домашние животные.

1.3 Спорт - наш друг (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о физической культуре и спорте. Выдающиеся личности в истории спорта и современности. Польза занятий физической культурой и спортом.

1.4 Мой дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения «Каскад».

1.5 Строевые упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения по взаимодействию в строю.

1.6 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

1.7 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

1.8 Общеразвивающие упражнения с предметами (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

1.9 Входной контроль (текущая аттестация)(2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (43 часа)

2.1 Красота внутри нас (1 час)

Теория (1 час). Понятие об эстетике, ее связь с различными сторонами культуры. Опрятность и внешний вид юных спортсменов. Этика и культура речи. Личная гигиена. Влияние естественных природных факторов (солнце, воздух, вода) на организм человека. Понятие о режиме дня и режиме питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к личному спортивному инвентарю.

2.2 Умей правильно дышать (1 час)

Теория (1 час). Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений.

2.3 Позвоночник – ключ к здоровью (1 час)

Теория (1 час). Значение правильной осанки в развитии молодого организма. Факторы, оказывающие влияние на искривление позвоночника. Методы терапии, позволяющие бороться со сколиозом. Профилактика сколиоза.

2.4 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения по взаимодействию в строю.

2.5 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: упражнения в выполнении одиночных и серийных взрывных бросков (с отягощениями, на снарядах) с целью развития взрывной силы; упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы; упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы; упражнения в нанесении ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном схватке в обхват, удары под водой с блинчиками, проведение коротких по продолжительности схваток с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений; упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора; упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки (сокращающиеся интервалы отдыха), интервальная работа в алактатном и лактатном режиме; непрерывное набрасывание манекена до 2-ух минут, удержание ударами тяжелого мешка на прямых руках и в обхвате на время, выполнение борцовского манекена с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости, выполнение бросков на задержке дыхания, тренировочная работа с перетянутой грудной клеткой, проведение схваток со сменой на свежего партнера,

проведение тренировочной работы в условиях целостно – приближенного моделирования соревновательной деятельности и др.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Упражнения на развитие ловкости: упражнения по совершенствованию тактико-технической школы тактической борьбы; срывание ленточки с пояса или ноги соперника; работа на каскадных грушах; упражнения на снарядах: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, упражнения по лазанию; статические акробатические упражнения, динамические акробатические упражнения. Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольной схватке; упражнения с партнером в рукавицах; выполнение захватов с плохой опорой или стоя на одной ноге; выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при попытке прохода на контроль; условные схватки в «не родной» стойке, условные схватки на ограниченном пространстве; частая смена темпа схватки по сигналу и с партнерами различных по стилю; совершенствование выхода из угла ковра; условные схватки с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные схватки в одежде стесняющей движения и др.

2.6 Спортивные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

2.7 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (1 час)

Практика (1 час). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

2.8 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) (1 час)

Практика (1 час). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

2.9 Техническая подготовка: проходы в контроль (1 час)

Практика (1 час). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

2.10 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (1 час)

Практика (1 час). Тейкдауны и броски без отрыва соперника от опоры: скручиванием рывком вперед; скручиванием рычагом с наклоном соперника; выхват за ногу с захватом накрест; выхват за обе ноги; посадка бедром назад; посадка бедром с зашагиванием вперед; зацеп ногой снаружи и изнутри; передняя, задняя и боковая подсечка; залом назад; рывком вперед; толчком назад; передняя, задняя и боковая подножка; комбинации бросков.

2.11 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (1 час)

Практика (1 час). Маневрированием и маневром; выдергиванием ноги; понижением центра тяжести; подставкой (блоком) руки; сковывающим захватом; зашагиванием.

2.12 Техническая подготовка: смена позиции (свипы)(1 час)

Практика (1 час). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

2.13 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Раздергивание; маневр и маневрирование; ложный прием; угроза.

2.14 Тактика борьбы в партере (1 час)

Практика (1 час). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабминш; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

2.15 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (1 час)

Практика (1 час). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

2.16 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

2.17 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Тактика борьбы против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

2.18 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

2.19 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (4 часа)

Практика (4 часа). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

2.20 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.).

Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

3. 2й тренировочный цикл (55 часов)

3.1 Слушай свое сердце (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль сердца в организме человека. Влияние физических упражнений на сердце и частоту сердечных сокращений. Правила пульсометрии.

3.2 Полезно и вкусно (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты приоритетные в питании юного спортсмена. Приготовление витаминных и протеиновых коктейлей. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

3.3 Умей держать себя в руках (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о психическом состоянии организма. Природные, техногенные и социальные факторы, влияющие на возникновение стрессов. Способы и методы, позволяющие снимать напряжение нервной системы. Общие правила релаксации.

3.4 Акробатические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, манекен, резинку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Переворот через голову разгибом. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

3.5 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3.6 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

3.7 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом

приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; выхват опоры; перетягивания, сваливания и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

3.8 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

3.9 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (2 часа)

Практика (2 часа). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

3.10 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) (2 часа)

Практика (2 часа). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

3.11 Техническая подготовка: проходы в контроль (2 часа)

Практика (2 часа). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

3.12 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (2 часа)

Практика (2 часа). Тейкдауны и броски без отрыва соперника от опоры: скручиванием рывком вперед; скручиванием рычагом с наклоном соперника; выхват за ногу с захватом накрест; выхват за обе ноги; посадка бедром назад; посадка бедром с зашагиванием вперед; зацеп ногой снаружи и изнутри; передняя, задняя и боковая подсечка; залом назад; рывком вперед; толчком назад; передняя, задняя и боковая подножка; комбинации бросков.

3.13 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (2 часа)

Практика (2 часа). Маневрированием и маневром; выдергиванием ноги;понижением центра тяжести; подставкой (блоком) руки; сковывающим захватом; зашагиванием.

3.14 Техническая подготовка: смена позиции (свипы)(2 часа)

Практика (2 часа). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

3.15 Тактическая подготовка: подготовительные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Раздергивание; маневр и маневрирование; ложный прием; угроза.

3.16 Тактика борьбы в партере (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабмишн; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

3.17 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

3.18 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

3.19 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

3.20 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (6 часов)

Практика (6 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

4. 3й тренировочный цикл (44 часа)

4.1 Прочь усталость! (1 час)

Теория (1 час). Определения и симптомы усталости. Как вернуть бодрость? Фототерапия и адаптогены. Русская и финская баня, как правильно париться. Значение и роль сна в восстановление организма. Как правильно отходить ко сну. Борьба с бессонницей.

4.2 Терпение и труд все перетрут (1 час)

Теория (1 час). Основные определения трудолюбия. Как правильно сосредоточиться? Мужество и целеустремленность в достижение поставленной цели. Как закалить характер?

4.3 Торопись на доброе дело (1 час)

Теория (1 час). Герои среди нас. Великие имена древней истории и наших дней. Понятие совести, долга и чести. Друг – кто он? Для чего нужны друзья? Уважение старших, забота о младших.

4.4 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

4.5 Акробатические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, манекен, резинку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Переворот через голову разгибом. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

4.6 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4.7 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

4.8 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (1 час)

Практика (1 час). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

4.9 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) (1 час)

Практика (1 час). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

4.10 Техническая подготовка: проходы в контроль (1 час)

Практика (1 час). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

4.11 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (1 час)

*Практика (1 час).*Тейкдауны и броски без отрыва соперника от опоры: скручиванием рывком вперед; скручиванием рычагом с наклоном соперника; выхват

за ногу с захватом накрест; выхват за обе ноги; посадка бедром назад; посадка бедром с зашагиванием вперед; зацеп ногой снаружи и изнутри; передняя, задняя и боковая подсечка; залом назад; рывком вперед; толчком назад; передняя, задняя и боковая подножка; комбинации бросков.

4.12 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (1 час)

Практика (1 час). Маневрирование и маневр; выдергивание ноги; понижение центра тяжести; подставка (блок) руки; сковывающий захват; зашагивание.

4.13 Техническая подготовка: смена позиции (свипы)(1 час)

Практика (1 час). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

4.14 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Раздергивание; маневр и маневрирование; ложный прием; угроза.

4.15 Тактика борьбы в партере (1 час)

Практика (1 час). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабминш; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

4.16 Тактика борьбы в стойке (1 час)

Практика (1 час). Тактика выхода за спину; тактика атаки вниз; тактика применения защит от захватов; тактика выполнения бросков с подворотом; тактика выхвата соперника вверх; тактика высекающих действий; тактика связывания действий соперника; тактика затягивания в партер.

4.17 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (1 час)

Практика (1 час). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

4.18 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

4.19 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

4.20 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент);подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

4.21 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

5. 4й тренировочный цикл (31 час)

5.1 Общеразвивающие упражнения с предметами (6 часов)

Практика (6 часов). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

5.2 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

5.3 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

5.4 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (1 час)

Практика (1 час). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

5.5 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)(1 час)

Практика (1 час). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

5.6 Техническая подготовка: проходы в контроль (1 час)

Практика (1 час). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

5.7 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (1 час)

Практика (1 час). Тейкдауны и броски без отрыва соперника от опоры: скручиванием рывком вперед; скручиванием рычагом с наклоном соперника; выхват за ногу с захватом накрест; выхват за обе ноги; посадка бедром назад; посадка бедром с зашагиванием вперед; зацеп ногой снаружи и изнутри; передняя, задняя и боковая подсечка; залом назад; рывком вперед; толчком назад; передняя, задняя и боковая подножка; комбинации бросков.

5.8 Техническая подготовка: манера и стиль борьбы (1 час)

Практика (1 час). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

5.9 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) (1 час)

Практика (1 час). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

5.10 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Раздергивание; маневр и маневрирование; ложный прием; угроза.

5.11 Тактика борьбы в партере (1 час)

Практика (1 час). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабмишн; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

5.12 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (1 час)

Практика (1 час). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

5.13 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

5.14 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

5.15 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (5 часов)

Практика (5 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

6. Заключительный цикл (25 часов)

6.1 Специальные упражнения для развития физических качеств (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

6.2 Спортивные игры(4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

6.3 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на

растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

6.4 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

6.5 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (5 часов)

Практика (5 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

6.6 Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Учебный план образовательного модуля «Борьба грэпплинг. База»

Предмет: грэпплинг

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**24**	**4**	**20**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Общая характеристика спортивной тренировки в спортивной борьбе.	2	2		
1.3	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
1.4	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
1.5	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**46**	**2**	**44**	
2.1	Единая всероссийская спортивная классификация	1	1		
2.2	Самоконтроль в процессе занятий спортивной борьбой	1	1		
2.3	Строевые упражнения	4		4	
2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
2.5	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
2.6	Акробатические упражнения	4		4	
2.7	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	1		1	
2.8	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	1		1	
2.9	Техническая подготовка: проходы в контроль	1		1	

2.10	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	1		1	
2.11	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	1		1	
2.12	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	1		1	
2.13	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
2.14	Тактика борьбы в партере	1		1	
2.15	Тактика борьбы в стойке	1		1	
2.16	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	1		1	
2.17	Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
2.18	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
2.19	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
2.20	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	4		4	
2.21	Специальные упражнения для развития физических качеств	4		4	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**64**		**64**	
3.1	Спортивные игры	4		4	
3.2	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
3.3	Восстановительные упражнения	4		4	
3.4	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
3.5	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
3.6	Специальные упражнения	8		8	

	для развития физических качеств				
3.7	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	2		2	
3.8	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	2		2	
3.9	Техническая подготовка: проходы в контроль	2		2	
3.10	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	2		2	
3.11	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	2		2	
3.12	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	2		2	
3.13	Тактика борьбы в партере	2		2	
3.14	Тактика борьбы в стойке	2		2	
3.15	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	2		2	
3.16	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	2		2	
3.17	Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным	2		2	
3.18	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
3.19	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
4	**3й тренировочный цикл**	**62**		**62**	
4.1	Строевые упражнения	4		4	
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
4.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
4.4	Акробатические упражнения	4		4	
4.5	Спортивные игры	4		4	
4.6	Подвижные игры и эстафеты	4		4	

4.7	Восстановительные упражнения	4		4	
4.8	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
4.9	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	2		2	
4.10	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	2		2	
4.11	Техническая подготовка: проходы в контроль	2		2	
4.12	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	2		2	
4.13	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	2		2	
4.14	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	2		2	
4.15	Тактика борьбы в партере	2		2	
4.16	Тактика борьбы в стойке	2		2	
4.17	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	2		2	
4.18	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	2		2	
4.19	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
4.20	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**Заключительный цикл**	**26**		**26**	
5.1	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
5.2	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
5.3	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	6		6	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности
5.4	Промежуточная	4		4	Промежуточная аттестация

	аттестация				/экспертная оценка
	Итого часов:	**222**	**6**	**216**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Борьба грэпплинг. База»

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение теоретических аспектов прошлого обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивных мероприятиях в текущем году

1.2 Общая характеристика спортивной тренировки в спортивной борьбе (2 часа)

Теория (2 часа). Влияние спортивной тренировки на естественное развитие организма юных борцов. Разносторонность и гармоничность развития детей в социальном и спортивном плане. Особая роль мотивации в тренировке. Единство нравственного и физического воспитания.

1.3 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

1.4 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

1.5 Входной контроль (текущая аттестация)(4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (46 часов)

2.1 Единая всероссийская спортивная классификация (1 час)

Теория (1 час). ЕВСК и рост мастерства российских спортсменов. Регламентирующая роль ЕВСК в управлении спортивной работой в стране. Периодичность ЕВСК, основные понятия ЕВСК, разряды и звания.

2.2 Самоконтроль в процессе занятий спортивной борьбой (1 час)

Теория (1 час). Понятие о самоконтроле. Дневник самоконтроля, его содержание и ведение.

2.3 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения по взаимодействию в строю.

2.4 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

2.5 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

2.6 Акробатические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, манекен, резинку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Переворот через голову разгибом. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

2.7 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (1 час)

Практика (1 час). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

2.8 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)(1 час)

Практика (1 час). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

2.9 Техническая подготовка: проходы в контроль(1 час)

Практика (1 час). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

2.10 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (1 час)

Практика (1 час). Броски с отрывом соперника от опоры: через бедро, через плечо, через спину, выхватом на грудь и с наклоном вперед, мельница с колена и со стойки, через грудь прогибом, через грудь с упором стопы в живот, отхватом, подхватом, выхват за бедро с захватом снаружи и изнутри, каскадные броски, комбинации бросков с ранее изученными приемами.

2.11 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (1 час)

Практика (1 час). Маневрирование и маневр; выдергивание ноги; понижение центра тяжести; подставка (блок) руки; сковывающий захват; зашагивание.

2.12 Техническая подготовка: смена позиции (свипы) (1 час)

Практика (1 час). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

2.13 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Раздергивание; маневр и маневрирование; ложный прием; угроза.

2.14 Тактика борьбы в партере (1 час)

Практика (1 час). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабминш; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

2.15 Тактика борьбы в стойке (1 час)

Практика (1 час). Тактика выхода за спину; тактика атаки вниз; тактика применения защит от захватов; тактика выполнения бросков с подворотом; тактика выхвата соперника вверх; тактика высекающих действий; тактика связывания действий соперника; тактика затягивания в партер.

2.16 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (1 час)

Практика (1 час). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

2.17 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным(1 час)

Практика (1 час). Тактика борьбы против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

2.18 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

2.19 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете.

Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

2.20 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

2.21 Специальные упражнения для развития физических качеств (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

3. 2й тренировочный цикл (64 часа)

3.1 Спортивные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

3.2 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3.3 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

3.4 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; выхват опоры; перетягивания, сваливания и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.;

задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

3.5 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

3.6 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

3.7 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (2 часа)

Практика (2 часа). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

3.8 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)(2 часа)

Практика (2 часа). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

3.9 Техническая подготовка: проходы в контроль (2 часа)

Практика (2 часа). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

3.10 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (2 часа)

Практика (2 часа). Броски с отрывом соперника от опоры: через бедро, через плечо, через спину, выхватом на грудь и с наклоном вперед, мельница с колена и со стойки, через грудь прогибом, через грудь с упором стопы в живот, отхватом, подхватом, выхват за бедро с захватом снаружи и изнутри, каскадные броски, комбинации бросков с ранее изученными приемами.

3.11 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (2 часа)

Практика (2 часа). Маневрирование и маневр; выдергивание ноги; понижение центра тяжести; подставка (блок) руки; сковывающий захват; зашагивание.

3.12 Техническая подготовка: смена позиции (свипы)(2 часа)

Практика (2 часа). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

3.13 Тактика борьбы в партере (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабминш; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

3.14 Тактика борьбы в стойке (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика выхода за спину; тактика атаки вниз; тактика применения защит от захватов; тактика выполнения бросков с подворотом; тактика выхвата соперника вверх; тактика высекающих действий; тактика связывания действий соперника; тактика затягивания в партер.

3.15 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

3.16 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

3.17 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным(2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

3.18 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Практика (2 часа). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент);

подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

3.19 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу невада и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

4. 3й тренировочный цикл (62 часа)

4.1 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения по взаимодействию в строю.

4.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

4.3 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

4.4 Акробатические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, манекен, резинку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Переворот через голову разгибом. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

4.5 Спортивные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

4.6 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4.7 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

4.8 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; выхват опоры; перетягивания, сваливания и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

4.9 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (2 часа)

Практика (2 часа). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

4.10 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) (2 часа)

Практика (2 часа). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

4.11 Техническая подготовка: проходы в контроль (2 часа)

Практика (2 часа). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

4.12 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (2 часа)

Практика (2 часа). Броски с отрывом соперника от опоры: через бедро, через плечо, через спину, выхватом на грудь и с наклоном вперед, мельница с колена и со стойки, через грудь прогибом, через грудь с упором стопы в живот, отхватом, подхватом, выхват за бедро с захватом снаружи и изнутри, каскадные броски, комбинации бросков с ранее изученными приемами.

4.13 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (2 часа)

Практика (2 часа). Маневрирование и маневр; выдергивание ноги; понижение центра тяжести; подставка (блок) руки; сковывающий захват; зашагивание.

4.14 Техническая подготовка: смена позиции (свипы) (2 часа)

Практика (2 часа). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

4.15 Тактика борьбы в партере (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабминш; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

4.16 Тактика борьбы в стойке (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика выхода за спину; тактика атаки вниз; тактика применения защит от захватов; тактика выполнения бросков с подворотом; тактика выхвата соперника вверх; тактика высекающих действий; тактика связывания действий соперника; тактика затягивания в партер.

4.17 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

4.18 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

4.19 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Практика (2 часа). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

4.20 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

5. Заключительный цикл (26 часов)

5.1 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

5.2 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

5.3 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (6 часов)

Практика (6 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете.

Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

5.4 Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Учебный план образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Интенсив»

Предмет: грэпплинг

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**24**	**4**	**20**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
1.3	Акробатические упражнения	8		8	
1.4	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
1.5	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**46**	**2**	**44**	
2.1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных борцов	1	1		
2.2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом	1	1		
2.3	Строевые упражнения	4		4	
2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
2.5	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
2.6	Акробатические упражнения	4		4	
2.7	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	1		1	
2.8	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	1		1	
2.9	Техническая подготовка: проходы в контроль	1		1	

2.10	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	1		1	
2.11	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	1		1	
2.12	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	1		1	
2.13	Тактика борьбы в партере	1		1	
2.14	Тактика борьбы в стойке	1		1	
2.15	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	1		1	
2.16	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	1		1	
2.17	Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
2.18	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
2.19	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
2.20	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	4		4	
2.21	Специальные упражнения для развития физических качеств	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**64**		**64**	
3.1	Спортивные игры	4		4	
3.2	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
3.3	Восстановительные упражнения	4		4	
3.4	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
3.5	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
3.6	Специальные упражнения	8		8	

	для развития физических качеств				
3.7	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	2		2	
3.8	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	2		2	
3.9	Техническая подготовка: проходы в контроль	2		2	
3.10	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	2		2	
3.11	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	2		2	
3.12	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	2		2	
3.13	Тактика борьбы в партере	2		2	
3.14	Тактика борьбы в стойке	2		2	
3.15	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	2		2	
3.16	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	2		2	
3.17	Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным	2		2	
3.18	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
3.19	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
4	**3й тренировочный цикл**	**62**		**62**	
4.1	Строевые упражнения	4		4	
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
4.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
4.4	Акробатические упражнения	4		4	
4.5	Спортивные игры	4		4	
4.6	Подвижные игры и эстафеты	4		4	

4.7	Восстановительные упражнения	4		4	
4.8	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
4.9	Техническая подготовка: стойки и позиции партера	2		2	
4.10	Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)	2		2	
4.11	Техническая подготовка: проходы в контроль	2		2	
4.12	Техническая подготовка: броски и тейкдауны	2		2	
4.13	Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов	2		2	
4.14	Техническая подготовка: смена позиции (свипы)	2		2	
4.15	Тактика борьбы в партере	2		2	
4.16	Тактика борьбы в стойке	2		2	
4.17	Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы	2		2	
4.18	Тактика борьбы против соперников различных по стилю	2		2	
4.19	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
4.20	Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	Текущий контроль/тестирование (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**Заключительный цикл**	**26**		**26**	
5.1	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
5.2	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.3	Тренировочные схватки, спарринговая практика,	6		6	

	участие в соревнованиях				
5.4	Промежуточная аттестация	4		4	Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	Итого часов:	**222**	**6**	**216**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Борьба грэпплинг. Интенсив»

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение теоретических аспектов прошлого обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивных мероприятиях в текущем году

1.2 Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в спортивной борьбе, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

1.3 Акробатические упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, манекен, резинку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Переворот через голову разгибом. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

1.4 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

1.5 Входной контроль (текущая аттестация)(4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (46 часов)

2.1 Гигиенические основы режима труда и отдыха юных борцов (1 час)

Теория (1 час). Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Солнечные, воздушные ванны и водные процедуры (умывание, обтирание, душ, баня, купание, меры профилактики от потертостей, мозолей, перегревания и

переохлаждения). Режим труда, учебы, тренировки, отдыха и сна юных борцов. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

2.2 Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом (1 час)

Теория (1 час). Общие понятия об инфекционных заболеваниях. Источники инфекционных заболеваний и пути их распространения. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

2.3 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения по взаимодействию в строю.

2.4 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

2.5 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

2.6 Акробатические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, манекен, резинку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Переворот через голову разгибом. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

2.7 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (1 час)

Практика (1 час). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

2.8 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)(1 час)

Практика (1 час). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

2.9 Техническая подготовка борца: проходы в контроль (1 час)

Практика (1 час). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

2.10 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (1 час)

Практика (1 час). Броски с отрывом соперника от опоры: через бедро, через плечо, через спину, выхватом на грудь и с наклоном вперед, мельница с колена и со стойки, через грудь прогибом, через грудь с упором стопы в живот, отхватом, подхватом, выхват за бедро с захватом снаружи и изнутри, каскадные броски, комбинации бросков с ранее изученными приемами.

2.11 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (1 час)

Практика (1 час). Маневрирование и маневр; выдергивание ноги; понижение центра тяжести; подставка (блок) руки; сковывающий захват; зашагивание.

2.12 Техническая подготовка: смена позиции (свипы) (1 час)

Практика (1 час). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

2.13 Тактика борьбы в партере (1 час)

Практика (1 час). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабминш; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

2.14 Тактика борьбы в стойке (1 час)

Практика (1 час). Тактика выхода за спину; тактика атаки вниз; тактика применения защит от захватов; тактика выполнения бросков с подворотом; тактика выхвата соперника вверх; тактика высекающих действий; тактика связывания действий соперника; тактика затягивания в партер.

2.15 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (1 час)

Практика (1 час). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

2.16 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

2.17 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Тактика борьбы против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

2.18 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

2.19 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

2.20 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

2.21 Специальные упражнения для развития физических качеств (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

3. 2й тренировочный цикл (64 часа)

3.1 Спортивные игры(4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

3.2 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3.3 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

3.4 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом

приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; выхват опоры; перетягивания, сваливания и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

3.5 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

3.6 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

3.7 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (2 часа)

Практика (2 часа). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

3.8 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы)(2 часа)

Практика (2 часа). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

3.9 Техническая подготовка: проходы в контроль (2 часа)

Практика (2 часа). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

3.10 Техническая подготовка: броски и тейкдауны (2 часа)

Практика (2 часа). Броски с отрывом соперника от опоры: через бедро, через плечо, через спину, выхватом на грудь и с наклоном вперед, мельница с колена и со стойки, через грудь прогибом, через грудь с упором стопы в живот, отхватом, подхватом, выхват за бедро с захватом снаружи и изнутри, каскадные броски, комбинации бросков с ранее изученными приемами.

3.11 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (2 часа)

Практика (2 часа). Маневрирование и маневр; выдергивание ноги; понижение центра тяжести; подставка (блок) руки; сковывающий захват; зашагивание.

3.12 Техническая подготовка: смена позиции (свипы) (2 часа)

Практика (2 часа). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

3.13 Тактика борьбы в партере (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабмишн; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

3.14 Тактика борьбы в стойке (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика выхода за спину; тактика атаки вниз; тактика применения защит от захватов; тактика выполнения бросков с подворотом; тактика выхвата соперника вверх; тактика высекающих действий; тактика связывания действий соперника; тактика затягивания в партер.

3.15 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

3.16 Тактика борьбы против соперников различных по стилю(2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

3.17 Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против высокого; среднего; низкого; худого; плотного; атлетичного.

3.18 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Практика (2 часа). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

3.19 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу невaза и др.) в командном зачете.

Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

4. 3й тренировочный цикл (62 часа)

4.1 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения по взаимодействию в строю.

4.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

4.3 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

4.4 Акробатические упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, манекен, резинку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Переворот через голову разгибом. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

4.5 Спортивные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

4.6 Подвижные игры и эстафеты(4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4.7 Восстановительные упражнения(4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с

использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

4.8 Спортивно-вспомогательные упражнения(4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; выхват опоры; перетягивания, сваливания и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

4.9 Техническая подготовка: стойки и позиции партера (2 часа)

Практика (2 часа). Стартовая стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, прямая, наклонная, сгруппированная, передняя, средняя, задняя, широкая, низкая, высокая выпрямленная. Позиции партера: высокий, средний, низкий партер, позиции с упором на колено и руку, позиции фулл-маунт, хэв-маунт, бэк-маунт, сайд-контроль, север-юг, гард, халф-гард, распятие.

4.10 Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) (2 часа)

Практика (2 часа). Через борцовский мост прогибом, с вращением вокруг своей оси, кувырком, силовым прессингом, рычагами.

4.11 Техническая подготовка борца: проходы в контроль (2 часа)

Практика (2 часа). Из стартовых положений: стоя, сидя, с опорой на колено, спиной к сопернику. Проходы в контроль (захват): зашагиванием, подныриванием под плечо, забеганием согнув соперника, скручиванием на спине, рывком к себе.

4.12 Техническая подготовка: броски и тейкдауны(2 часа)

Практика (2 часа). Броски с отрывом соперника от опоры: через бедро, через плечо, через спину, выхватом на грудь и с наклоном вперед, мельница с колена и со стойки, через грудь прогибом, через грудь с упором стопы в живот, отхватом, подхватом, выхват за бедро с захватом снаружи и изнутри, каскадные броски, комбинации бросков с ранее изученными приемами.

4.13 Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов (2 часа)

Практика (2 часа). Маневрирование и маневр; выдергивание ноги; понижение центра тяжести; подставка (блок) руки; сковывающий захват; зашагивание.

4.14 Техническая подготовка: смена позиции (свипы)(2 часа)

Практика (2 часа). Из положения гард; из положения халф-гард; из положения сайд контроль; из положения фулл-маунт, халф-маунт, бэк-маунт; из положения север-юг.

4.15 Тактика борьбы в партере (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика на очковое преимущество; тактика на сабмишн; тактика внезапной смены целей атаки; тактика уступающей борьбы (обман); тактика спойлера.

4.16 Тактика борьбы в стойке (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика выхода за спину; тактика атаки вниз; тактика применения защит от захватов; тактика выполнения бросков с подворотом; тактика выхвата соперника вверх; тактика высекающих действий; тактика связывания действий соперника; тактика затягивания в партер.

4.17 Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика игровика; тактика спуртовых атак; тактика контровика; тактика силового давления; тактика темповика.

4.18 Тактика борьбы против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика борьбы против игровика; темповика; силовика; левши.

4.19 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Практика (2 часа). Сбор информации о сопернике (рост, вес, стиль, левша, темперамент); подготовка (комплекс подготовительных и разминочных мероприятий); реабилитация (восстановительные мероприятия в циклах соревнования).

4.20 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

5. Заключительный цикл (26 часов)

5.1 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в борьбе, схожие по форме и структуре. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема, с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий. Специальные подготовительные упражнения

силового характера. Специальные игры и эстафеты. Упражнения с переключением на иную форму движений, на другой вид двигательной деятельности.

5.2 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с партнером.

5.3 Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях (6 часов)

Практика (6 часов). Проведение соревнований по различным видам единоборств игрового характера без применения ударной техники (царь горы, кунг-фу шуайцзяо, куреш, дзюдо, самбо, джиу-джитсу неваза и др.) в командном зачете. Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

5.4 Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Борьба грэпплинг».

В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Борьба грэпплинг» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- формирование профессиональных интересов и предварительного выбора профессии.

3.2 Формы и методы воспитания

Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Борьба грэпплинг» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

ДООП «Борьба грэпплинг» реализуется спортивном объединении «Каскад», имеющем многолетнюю историю и традиции. Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Фестиваль «ГТО», Первенство спортивного объединения «Каскад», участие обучающихся в соревнованиях разного уровня). Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по ДООП «Борьба грэпплинг» не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Борьба грэпплинг»

Отчетные материалы размещаются на странице объединения «Каскад» ВКонтакте https://vk.com/kaskad_academy, на странице объединения на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/649

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2024/2025 учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь	
2.	Организационное собрание группы, выборы старосты и актива.	Выявление лидеров	сентябрь	
3.	Посещение музея МАУДО «ДПШ», экскурсия по Дворцу	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	октябрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
4.	Участие в осеннем, весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
5.	Торжественная линейка, посвященная зачислению в спортивную группу – посвящение в члены спортивного объединения.	Повышение значимости принадлежности к спортивному обществу	ноябрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
6.	Организация и проведение “Новогодних веселых стартов ”	Сплочение коллектива	декабрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
7.	Проведение совместного с родителями спортивного вечера “Папа, мама и я – спортивная семья”.	Усиление значения семьи в жизнедеятельности	май	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
8.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
9.	Участие в организационно-массовых, спортивно-массовых, профориентационных мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу, профориентация	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
10..	Участие в профилактических акциях и мероприятиях («Дети улиц», «За ЗОЖ» и т.д.)	Формирование установки на здоровый образ жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте

11.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам. Встреча с именитыми спортсменами, выпускниками объединения.	Вовлечение в общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	постоянно	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
12.	Экскурсии, посещение музеев театров, выставок и пр.	Формирование ценностного отношения к истории, культуре России	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
13.	Участие в учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных сборах в рамках летней оздоровительной кампании	Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни	июнь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
14.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
15.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	
16.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО».

Сроки и форма фиксация результатов:

1) окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля;
2) окончание заключительного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение.

Сроки и форма фиксация результатов:

1) окончание 1 тренировочного цикла/протокол текущего контроля;
2) окончание 3 тренировочного цикла/протокол текущего контроля.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Сроки и форма фиксация результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Для оценки уровня развития метапредметных навыков обучающихся педагогом заполняется карта педагогического наблюдения. Сроки заполнения – конец учебного года.

Карта определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»

Результаты	Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты	Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными	1 раз/конец учебного года

				результатами	
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	2 раза/конец 1 тренировочного цикла, конец 2 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протокол текущего контроля	2 раза, конец подготовительного цикла, конец заключительного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года

Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»

Образовательный модуль «Основы»

Протокол текущего контроля

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания, терминология приемов	Технико-тактические компетенции Приемы ведения спортивного боя						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-3 баллов – низкий уровень (Н); 5-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов высокий уровень (В)
			Низкая стойка	5 точный контроль в партере	Основные проходы на контроль позиции	Смена позиции и основные перевороты (сваны)	Основные тейкдауны 3 приема	Защита от тейкдауна		
1										
2										
3										

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия приемов грэпплинга, терминологию и понятия знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины грэпплинга, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Образовательный модуль «База»

Протокол текущего контроля

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания, терминология приемов и исполнение	Технико-тактические компетенции						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 баллов – низкий уровень (Н); 6-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В)
			Приемы ведения спортивного боя							
			Высокая стойка	10 попыток контроля в партере	Доведенные ранее приходы на контроль позиции	Смена позиции и дополнительные переходы (связки)	Основные броски 3 приема	Защита от бросков		
1										
2										
3										

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия приемов грэпплинга, терминологию и понятия знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины грэпплинга, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Образовательный модуль «Интенсив»

Протокол текущего контроля

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания терминология приемов, их описание и сравнение	Технико-тактические компетенции						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 баллов – низкий уровень (Н); 6-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В)
			Приемы ведения спортивного боя							
			Гарды и контроль позиции	Выход из кабинки из гарда 2 приема	Контроль позиции с выходом из кабинки 3 приема	Смена позиции с выходом из кабинки 3 приема	Основные контр броски 3 приема	Защита от тейкдаунов и бросков		
1										
2										
3										

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия приемов грэпплинга, терминологию и понятия знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины грэпплинга, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Оцениваемое качество						Уровень освоения программы
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	Низкий – от 0 до 4 баллов; Средний – от 5 до 8 баллов Высокий – свыше 8 баллов
1								
2								
3								
4								
5								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Оцениваемое качество*			Уровень освоения программы
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	Низкий (Н) – от 0 до 2 баллов; Средний (С)– от 3 до 4 баллов Высокий (В) – свыше 5 баллов
1					
2					
3					
4					
5					

* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе спортивных мероприятий в ходе учебного года или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации		Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива, с окружающими и способов саморегуляции своего поведения			
		Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет управлять своей деятельностью	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными социальными ролями	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1							
2							
...							

Педагог дополнительного образования _____ / _____
+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеют

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения.

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленёно-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии:

технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

– построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;

– общая разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, общеразвивающие упражнения в движении, на месте);

– специальная разминка (акробатические упражнения: кувырки, страховка).

Основная часть (60-70% времени)

– упражнения с целью ознакомления с основными положениями и приемами грэпплинга;
– упражнения, имеющие тактическую направленность;
– упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

– упражнения на равновесие и растяжку;
– упражнения на расслабление и восстановление;
– подведение итогов занятия.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. –128 с.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003.
3. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). – Москва, 1983.
4. Матущак, П. Ф. Сто уроков вольной борьбы: учебное пособие / П.Ф. Матущак. – Алма-Ата, 1990.
5. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Кочурко. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
6. Миндиашвили, Д. Г. Учебник тренера по вольной борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Изд. КПГУ, 1995.
7. Миндиашвили, Д. Г. Планирование подготовки квалифицированных борцов: методические рекомендации / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев. – Москва, 2000.
8. Невретдинов, Ш. Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе / Ш.Т. Невретдинов, Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов. – Москва: ФОН, 1997.
9. Нелюбин, В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов / В.В. Нелюбин. – Ленинград: ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
10. Пилоян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб.пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – Малаховка, 1999.
11. Пилоян, Р. А. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: метод. пособие / Р.А. Пилоян, Н.И. Сусоколов. – М.: ФОН, 1997.
12. Спортивная борьба: учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры / под общ. ред. Г. С. Туманяна. – Москва: Физкультура и спорт, 1985.
13. Станков, А. Г. Индивидуальная подготовка борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – Москва: Физкультура и спорт, 1984.

14. Туманян, Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: метод. рекомендации / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев. – Москва: ГЦОЛИФК, 1986.
15. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие в 4-х кн. / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2003.
16. Юшков, О. П. Спортивная борьба: учеб. пособие / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. – Москва: МГИУ, 2001.

Литература для обучающихся и родителей

19. Цвилюк, Г.Е. Школа безопасности: пособие по выживанию / Г.Е. Цвилюк. – Москва: ЭКСМО, 1995. – 176 с.
20. Синяков, А.Ф. «Прочь усталость!» // ФиС. – Москва: Знание, 1989. – С. 100–191.
21. Романов, В.М. Бой на дальней, средней, ближней дистанциях / В.М. Романов. – Москва: ФиС, 1979. – 189 с.: ил.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Сайты: https://vk.com/bjj74, https://vk.com/kaskad_book, vk.com/kaskad89000222249	
II.	Учебно-практическое (спортивный инвентарь,) оборудование	
1.	Будо-маты	1х1 100шт.
2.	Шведская стенка	3 секции
3.	Перекладина навесная	3
4.	Брусья навесные	1
5.	Маты поролоновые (1х2)	6
7.	Гантели (200гр, 500гр, 3кг, 8кг.)	12 пар
8.	Гиря (32кг)	2
9.	Гиря (24кг)	2
10.	Гиря (16кг)	2
11.	Скакалки	30
12.	Боксерский мешок	12
13.	Мячи баскетбольные набивные	12
14.	Мячи каучуковые	12
15.	Униформа	12 комплектов
III.	Мебель	
1.	Гимнастические скамейки	2
2.	Шкафы-стеллажи для хранения оборудования	1
VIII.Дидактические материалы		
1.	Наглядно-иллюстрационный материал по теме: «Техника спортивной борьбы»	1

Раздел 6. Методическая часть Программы

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

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

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в грэпплинге. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для грэпплинга.

Особенности подбора упражнений на 1 году обучения. Выбор тактики применения средств ОФП осуществляется педагогом исходя из принципов доступности, индивидуализации и последовательности. Круг средств ОФП должен быть как можно более широким для приобретения обучающимися обширного двигательного опыта, в том числе и прикладного характера. В занятия включаются упражнения из видов спорта циклического характера аэробной направленности. Необходимо учесть долю упражнений на восстановление работоспособности. Повышается степень сложности координационных упражнений.

В специальных подготовительных упражнениях предпочтение необходимо отдавать специальным играм и игровым упражнениям, обучающим ведению единоборства. В специальных упражнениях на развитие физических качеств акцент делается на такие качества, как быстрота, гибкость, ловкость.

Техническая подготовка в дисциплинах грэпплинга направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков. Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность соревновательной деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Тактическая подготовка направлена на освоение всех форм тактики в своем и смежных видах спорта.

Особенности подбора упражнений на 2 и 3 годах обучения. Наряду с упражнениями стартового уровня в большей мере включаются средства силовой подготовки и развития общей (аэробной) выносливости. Увеличивается доля специальных упражнений на развитие специальных силовых, скоростно-силовых качеств и специальной (анаэробной) выносливости. Рекомендуется постоянно расширять и совершенствовать спектр технико-тактических качеств обучающихся, добавляя в учебно-тренировочный процесс всё более сложные технические элементы и индивидуализируя процесс подготовки.

Разноуровневость Программы. Содержание Программы предполагает разноуровневость освоения Программы с учетом личных качеств обучающихся, желания заниматься кикбоксингом более интенсивно, не переходя при этом на более высокие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях освоения Программы отражены в содержании Программы и заключаются:

– в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;

– в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровня.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент обучающихся в соответствии с уровнем освоения Программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий. Комплектование групп может осуществляется и с учётом уровня подготовки. Новички и начинающие (без опыта или с минимальными навыками) формируются в отдельные группы. В таких группах уделяется особое внимание освоению базовых элементов, технике безопасности и общей физической

подготовке. Продолжающие и ранее обучавшиеся (имеющие начальные навыки или опыт занятий данным видом спорта) объединяются в отдельные группы, в которых обучение строится на совершенствовании техники, усложнении упражнений и развитии специализированных навыков. Преимущества такого подхода: индивидуализация нагрузки и темпа обучения, более комфортная адаптация для новичков, возможность для опытных обучающихся быстрее прогрессировать.

Медико-педагогический контроль. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья или проходят плановый медицинский осмотр в физкультурном диспансере, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МАУДО «ДПШ» и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не прилагать скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; повышение эмоционального фона тренировочных занятий; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Приложения

Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Борьба грэпплинг»

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им.
Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю
Директор МАУДО "ДПШ"
Ю.В. Смирнова
2026 г.

Первый заместитель директора
А.А. Завьялов
2026 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2026/2027 учебный год

Название ДООП	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																	второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																	
"Борьба грэпплинг. База"	б	б	б	б	б/т	б	б	б	в	в	б	б	б	б	б/т	б	б	в	в	б	б	б	б	в	б	б	б	б	б/т	б	б	б	в	б/т	б	б	б	в	в	б	б	б	б	в	в				
"Борьба грэпплинг. Начальная"	б	б	б	б	б/т	б	б	б	в	в	б	б	б	б	б/т	б	б	в	в	б	б	б	б	в	б	б	б	б	б/т	б	б	б	в	б/т	б	б	б	в	в	б	б	б	б	в	в				

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Борьба грэпплинг»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг» в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. Основы»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Борьба грэпплинг. Основы»
краткое название ДООП/модуля	«Борьба грэпплинг. Основы»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа знакомит обучающихся с грэпплингом - видом борьбы, в котором гармонично сочетаются приёмы и техники, взятые из различных видов единоборств: джиу-джитсу, вольная борьба, самбо и дзюдо. В процессе учебных занятий обучающиеся овладеют навыками самозащиты, техникой и тактикой проведения поединка, освоят комплексы упражнений, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Введение в образовательную программу Основы безопасности жизнедеятельности Строевые упражнения Специальные подготовительные упражнения Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения с предметами Строевые упражнения Специальные упражнения для развития физических качеств Спортивные игры Техническая подготовка: стойки и позиции партера Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) Техническая подготовка: проходы в контроль

	Техническая подготовка: броски и тейкдауны Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов Техническая подготовка: смена позиции (свипы) Тактическая подготовка: подготовительные действия Тактика борьбы в партере Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы Тактика борьбы против соперников различных по стилю Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным Стратегия и тактика соревнований Акробатические упражнения Подвижные игры и эстафеты Восстановительные упражнения Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	спортивная борьба, грэпплинг
цель и задачи	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами борьбы грэпплинг
результат	Обучающиеся знают правила и дисциплины спортивной борьбы. Обучающиеся умеют: соблюдать правила техники безопасности; демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке; выполнять технические элементы: низкие стойки и основные позиции партера; основные проходы на контроль позиции; смена позиции и основные перевороты (свипы); основные тейкдауны; защиты от тейкдаунов; применять тактические действия: подготовительные действия, активная тактика схватки в партере, различные манеру и стиль борьбы в стойке; применять базовые элементы техники и тактики грэпплинга в процессе спортивной

	практики/участия в соревнованиях; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, комплекты спортивного инвентаря (гантели, гири, скакалки, боксерские мешки, мячи набивные и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. База»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Борьба грэпплинг. База»
краткое название ДООП/модуля	«Борьба грэпплинг. База»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на обучающихся, желающих продолжить обучение основам грэпплинга. Содержание модуля расширяет знания о технико-тактических приемах вида спорта. В процессе учебных занятий обучающиеся освоят новые элементы техники и тактики, научатся применять комбинации приемов на практике, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Вводное занятие Общая характеристика спортивной тренировки в спортивной борьбе. Специальные подготовительные (подводящие) упражнения Специальные упражнения для развития физических качеств Самоконтроль в процессе занятий спортивной борьбой Строевые упражнения

	Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения с предметами Акробатические упражнения Техническая подготовка: стойки и позиции партера Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) Техническая подготовка: проходы в контроль Техническая подготовка: броски и тейкдауны Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов Техническая подготовка: смена позиции (свипы) Тактическая подготовка: подготовительные действия Тактика борьбы в партере Тактика борьбы в стойке Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным Стратегия и тактика соревнований Спортивные игры Подвижные игры и эстафеты Восстановительные упражнения Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	спортивная борьба, грэпплинг
цель и задачи	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с основами борьбы грэпплинг
результат	Обучающиеся знают: терминологию приемов и их описание; значение самоконтроля для спортсмена. Обучающиеся умеют: выполнять технические элементы: высокие стойки и дополнительные позиции партера; передвижения и переходы из позиции в

	позицию (дриллы); дополнительные проходы на контроль позиции; основные броски; защиты от бросков; смена позиции и дополнительные перевороты (свипы); применять тактические действия: маскировка атаки, пассивная атака схватки в партере; различные манеру и стиль борьбы в партере; применять базовые элементы техники и тактики грэпплинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, комплекты спортивного инвентаря (гантели, гири, скакалки, боксерские мешки, мячи набивные и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Борьба грэпплинг. Интенсив»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Борьба грэпплинг. Интенсив»
краткое название ДООП/модуля	«Борьба грэпплинг. Интенсив»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на обучающихся, желающих продолжить обучение основам борьбы грэпплинг. Содержание модуля расширяет знания о технико-тактических приемах вида спорта. В процессе учебных занятий обучающиеся освоят новые элементы техники и тактики, научатся применять комбинации приемов на практике, овладеют элементарными приемами судейства, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.

содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Вводное занятие Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь Гигиенические основы режима труда и отдыха юных борцов Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом Акробатические упражнения Специальные упражнения для развития физических качеств Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения с предметами Акробатические упражнения Техническая подготовка: стойки и позиции партера Техническая подготовка: передвижения и переходы из позиции в позицию (дриллы) Техническая подготовка: проходы в контроль Техническая подготовка: броски и тейкдауны Техническая подготовка: защиты от тейкдаунов Техническая подготовка: смена позиции (свипы) Тактика борьбы в партере Тактика борьбы в стойке Тактическая подготовка: манера и стиль борьбы Тактика борьбы против соперников различных по стилю Тактика борьбы против соперников различных по антропометрическим данным Стратегия и тактика соревнований Тренировочные схватки, спарринговая практика, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	спортивная борьба, грэпплинг
цель и задачи	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

	через знакомство с основами борьбы грэпплинг
результат	Обучающиеся знают правила судейства. Обучающиеся умеют: выполнять технические элементы: гарды и контроль позиции в партере; выход на сабмишн из гарда; контроль позиции с выходом на сабмишн; основные контрброски и контртейкдауны; защиты от бросков и тейкдаунов; смена позиции (свип) с выходом на сабмишн; применять тактические действия: комбинации и переходы с приема на прием; активная тактика схватки в партере; индивидуальная манера и стиль борьбы; борьба против соперников различных по стилю и антропометрическим данным; применять базовые элементы техники и тактики грэпплинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, комплекты спортивного инвентаря (гантели, гири, скакалки, боксерские мешки, мячи набивные и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6