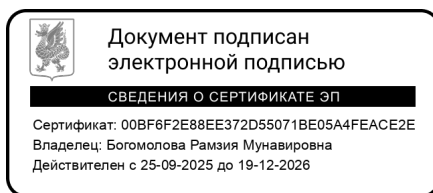


**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО КИРОВСКОМУ И МОСКОВСКОМУ РАЙОНАМ
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» МОСКОВСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА КАЗАНИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета

«Утверждаю»:
Директор МБУДО ЦВР

Протокол № 1
от « 29 » 08 2025 года



Р.М.Богомолова
Приказ № 132
от « 29 » 08 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОРЬБА НА ПОЯСАХ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-18 лет.

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Зиятдинов Руслан Рушанович,
педагог дополнительного образования

Руководители объединения:

Зиятдинов Руслан Рушанович,
Зарипов Ильназ Аделович
педагоги дополнительного образования

КАЗАНЬ 2025

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района города Казани
2.	Полное название программы	дополнительная общеобразовательная программа «Борьба на поясах»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	Ф.И.О., должность	Зиятдинов Руслан Рушанович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст учащихся	7–18 лет
5.3.	Характеристика программы:	
	тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
	вид программы	общеразвивающая
	форма организации содержания, учебного процесса	комплексная очная
5.4.	Цель программы	Необходимость сохранения и укрепления здоровья детей. Всестороннее физическое развитие, воспитание личностных качеств путем самореализации и самоопределения через спортивную деятельность.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: групповая, индивидуальная, фронтальная Методы: Теоретические занятия (анализ литературных источников). Практические общие занятия. Индивидуальные занятия Дистанционное обучение с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудиозвонков
7.	Формы мониторинга результативности	Педагогическое наблюдение, сфера знаний и умений, сфера творческой и двигательной активности, сфера личностных результатов.
8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.25 19.08.25
9.	Рецензенты	Богомолова Р.М. директор МБУДО «ЦВР» Московского района г.Казани Шульдякова Н.В. зам.директора МБУДО «ЦВР» Московского района г.Казани

Пояснительная записка

Программа **базового уровня** «Борьба на поясах» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, реализуется посредством освоения и совершенствования учащимися техники и тактики национальной борьбы на поясах, способствует физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района города Казани заключил договор о сетевом взаимодействии с МБОУ «Татарская гимназия №2 при КФУ». Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Распоряжение Правительства РФ от 1.07.2025 года № 1745-Р «О внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-Р» + План мероприятий (II этап 2025-2030 гг)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 года N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». Национальный проект «Молодежь и дети».

Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей.

Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района г.Казани

Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района г.Казани.

Актуальность, педагогическая целесообразность

Национальная борьба «Борьба на поясах» является любимым видом спорта татарского народа. Она воспитывает у подрастающего поколения физические и моральные качества необходимые для трудовой деятельности, для службы в рядах вооруженных сил России. Многие спортсмены свой спортивный путь начали с майданов Сабантуя.

Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане, в регионах России, в ближнем зарубежье не проходит без татаро – башкирской борьбы «Корэш». Борьба на поясах совершенствовалась веками, правила соревнований сохранили самые красивые и эффективные приемы и основу борьбы.

«Борьба на поясах» один из элементов национально-регионального компонента в воспитательном процессе. Грамотно организованная секционная работа может завлечь в спортивные залы массы детей.

Таким образом, можно решить задачи по сохранению и укреплению здоровья, профилактика правонарушений и воспитание спортсменов высокого уровня

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни и достижения спортивных результатов.

У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его трудовой и военной деятельности. Особую значимость приобретает национальная борьба в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более и более отдаляет человека от природы, делает его слабым и физический и духовно. Сами по себе бойцовские поединки очень увлекательное зрелище. Здесь можно показать свою удачу, силу, ловкость, смелость, хитрость. Национальная борьба с несколько совершенствованными правилами под названием «борьба на поясах» была включена в программу Универсиады-2013.

Поэтому национальная борьба пользуется большой популярностью среди молодёжи не только нашей республики, а за пределами территории России. По татарской национальной борьбе проводятся чемпионаты РТ, РФ, ЧМ. Есть спортсмены, занимающиеся на профессиональном уровне. Национальная борьба в Республике Татарстан успешно решает свои основные задачи: сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика правонарушений, развлекательные мероприятия.

Национальная борьба на поясах «Корэш» приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.04.2013 № 208 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.05.2013, регистрационный № 28456) признана общероссийским видом спорта и включена во второй раздел Всероссийского реестра видов спорта.

Занятия борьбой, как видом спорта, воспитывают у учащихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Программа «Борьба на поясах» физкультурно-спортивной направленности. Содержит большое разнообразие видов физической деятельности: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), изучение и совершенствование техники и тактики Борьба на поясах, контрольно-переводные испытания. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

Связь программы «Борьба на поясах» с образовательными областями

1. **Физическая культура.** Понятие «здоровый образ жизни». Правильная осанка, общая физическая подготовка. Гигиена труда и отдыха.

2. **Математика.** Правила симметрии.

3. **Социальная практика.** Правила поведения на занятиях и в общественных местах. Понятия о народных традициях и праздниках. Сотрудничество.

4. **Анатомия и физиология.** На теоретических занятиях учащиеся получают знания по физиологии и биомеханике осваиваемых специальных физических упражнений и нагрузке.

Цель программы: формирование и укрепление здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики Борьба на поясах, самореализации и социальной адаптации учащихся в процессе спортивной деятельности, поддержание интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского спорта.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике и тактике защитных действий, контрприемов, комбинаций, основным приёмам национальной борьбы.

2. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы, через многократное повторение технических элементов Борьба на поясах и использование их в поединках;

3. Обеспечивать необходимой информацией учащихся для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

Развивающие

1. Развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области Борьба на поясах;

2. развивать специальные физические качества (спец. силу, спец. быстроту, спец. выносливость, спец. гибкость,);

3. развивать физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);

4. прививать навыки гигиены.

Воспитательные

1. Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

3. формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;

4. воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость;

5. формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

В целях реализации воспитательной деятельности в объединении по целевым направлениям «Образование и здоровье», «Семья», «Истоки», «Профориентация», «ПДД» проводятся мастер-классы, беседы, видео-экскурсии, учащимся демонстрируются тематические презентации и видеоролики, организуются встречи с интересными людьми и известными спортсменами; организуются собрания и консультации с родителями учащихся.

Адресат программы – программа «Борьба на поясах» предназначена для учащихся и молодежи 7–18 лет, (с 7 до 12 лет – разновозрастная группа, с 13 до 18 лет – разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Количество учащихся в группах первого года обучения – не менее 15 человек, второго и третьего – 12–15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий национальной борьбой.

Роста-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11–12 лет. С началом полового созревания (12–14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14–17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10–12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатин фосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте 6-10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, 144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Рекомендуемое количество детей в группах - 15 человек, что позволяет педагогу реализовать на практике принцип личностно-ориентированного подхода к учащимся.

В соответствии с содержанием учебного плана и поставленными для него задачами (функциями) определяется *вид занятия* (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, консультация, контрольное занятие, соревнование). Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия:

Коллективные формы работы

Учащиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики Борьба на поясах. Приемы совершенствования спортивной техники борьбы, тактики ведения поединка (способность принятия самостоятельных тактических решений). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях (самовнушение, идеомоторные упражнения, дыхательные, приучение к условиям «поле боя» и т.д.)

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП, соответствующих уровню подготовленности учащихся.

Предусмотрено дистанционное обучение с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудио звонков.

Сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Борьба на поясах» реализуется за 3 учебных года, 144 учебных часа в год.

Режим занятий

Занятия проводятся в группе 2 раза по 2 академических часа в неделю, в соответствии учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

В конце 1-го года обучения, учащиеся обладают следующими знаниями, умениями и навыками:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Освоение основ по виду спорта Борьба на поясах.
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
- Укрепление здоровья спортсменов.

- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Борьба на поясах.

В конце 2-го года обучения учащиеся обладают следующими знаниями, умениями и навыками:

- знают технику безопасности на занятиях по Борьба на поясах, основу техники и тактики борьбы, правила соревнований, упражнения специальной физической подготовки, термины борьбы Борьба на поясах.

- умеют выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;

- владеют основными приемами техники и тактики Борьба на поясах.

- свободно выполняют упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения с кушаком; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами борьбы.

В конце 3-го года обучения учащиеся обладают следующими знаниями, умениями и навыками:

Знания: назвать основные приемы борьбы, правила соревнований, основы гигиены спортсмена.

Умения: правильно выполнять базовые стойки, захваты, броски; проводить разминку; действовать согласно правилам схватки.

Навыки: уверенно выполнять 3-5 основных приемов борьбы на поясах.

Способы проверки: устный опрос, теоретические тесты, демонстрация технических приемов, контрольные схватки.

Метапредметные результаты

Познавательные результаты

- умеет строить рассуждения, задавать вопросы;
- понимает информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной.

Коммуникативные результаты

- может адаптироваться в коллективе;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, сотрудничать, договариваться;
- учитывает чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других;

Регулятивные результаты

- умеет принимать и сохранять учебную задачу;
- умеет планировать свои действия;
- умеет адекватно оценивать уровень своих знаний, умений и навыков;
- умеет прогнозировать результат своих действий;
- умеет осуществлять познавательную и личностную рефлексию;

Личностные результаты

- имеет адекватную мотивацию учебной деятельности;
- освоил социальные нормы, правила поведения.

Виды и формы контроля

В программе «Борьба на поясах» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в бланке мониторинга (унифицированная форма бланка учреждения).

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки учащихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий – двигательные способности).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию учащихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля

Выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов

Оценивание параметров

• Итогом каждого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного. Для отслеживания состояния и развития используются тесты.

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися программы «Борьба на поясах» используется трехуровневая система:

Критерии оценки:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики Борьба на поясах (передняя подножка, задняя, выхват ног и т.д., а так же умение ведения поединка в стойке и в партере), терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение пра-	Владение основами техники и тактики Борьба на поясах, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.

	вил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.		
<i>Сфера творческой/двигательной активности</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутри-учрежденческого, районного и городского).	Учащийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Учащийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
<i>Сфера личностных результатов</i>	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, отведенное на поединки, выполнение специальных развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Учебный план и содержание учебного плана.

Учебно – тематический план к программе 1года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Ознакомление
2	Общая физическая подготовка	48	8	40	Упражнения для офп
3	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Упражнения для сфп
4	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы Борьба на поясах	32	6	26	Упражнения для совершенствования техники и тактики
5	Психологическая подготовка	9	-	9	Мотивация
6	Контрольно-переводные испытания	12	2	10	Упражнения в парах
7	Врачебный контроль	7	-	7	Медосмотр
Итого часов		144	26	118	

Содержание учебного плана «БОРЬБА НА ПОЯСАХ» 1 год обучения

1. Теоретическая подготовка (4 часа.)

Теория. Цель, задачи программы Борьба на поясах. Организация и направление деятельности объединения на первый год обучения. История развития борьбы Борьба на поясах. Инструктаж по ТБ. Самостраховка и страховка. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Психологическая подготовка. Правила соревнований. Форма одежды. Врачебный контроль.

2. Общая физическая подготовка (48 часов.)

Теория. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, гибкости, силовых и волевых возможностей организма.

Практика. Упражнения на развитие силы – отжимание от пола, подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях, приседания. Упражнения для развития: быстроты - бег 20 м, 60 м. Ловкости - челночный бег 3x10 м. Эстафета. Выносливости - кросс 1-3 км. Упражнения на развитие гибкости – махи ногами, выпады, мостик гимнастический.

3. Специальная физическая подготовка (32 часа.)

Теория. Упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду спорта.

Практика. Упражнения для развития физических качеств: быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов длительное время - 1-2 минуты), : силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости – элементы акробатики, упражнения с кушаком(имитационные).

4. Изучение и совершенствование техники и тактики Борьба на поясах (32 часа.)

Теория. Принципы техники и тактики Борьба на поясах. Основные виды упражнений на развитие специальных силовых и волевых возможностей организма. Тактика ведения поединка. Правила соревнований. Моральная и психологическая подготовка к занятиям и поединкам. Психологическая подготовка к тренировочным и соревновательным поединкам по методике А.Н. Белкина и др. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Врачебный контроль. История развития Борьба на поясах как национальной борьбы.

Практика. Упражнения для развития специальной силы, специальной гибкости, специальной координации. Упражнения на изучение технических действий. Основные стойки: фронтальная, боковая, левосторонняя, правосторонняя. Передвижение в стойках. Выполнение приемов: сбивание в партер, вытаскивание, уходы от него. Бросок через бедро. Ведение поединка «до отрыва» и с броском. Участие в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований.

5. Психологическая подготовка (9 часов.)

Практика. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, вовремя и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у учащегося. Прием самостраховки.

6. Контрольно-передовые испытания (12 часов.)

Теория. Зачет по теоретической подготовке (терминология).

Практика. Сдача нормативов (спец. техника на время: повторение изученных приемов со стойки за 30 секунд, «забегание на борцовском мосту»). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

7. Врачебный контроль (практика) (7 часов.)

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

Учебный план и содержание учебного плана.

Учебно – тематический план к программе 2 года обучения

п \ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Ознакомление
2	Общая физическая подготовка	48	8	40	Зачет Упражнения для ОФП
3	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Зачет Упражнения для СФП
4	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы Борьба на поясах	32	6	26	Зачет Упражнения для совершенствования техники и тактики
5	Психологическая подготовка	9	-	9	Мотивация
6	Контрольно-переводные испытания	12	2	10	Упражнения в парах Пед.наблюдение
7	Врачебный контроль	7	-	7	Медосмотр Пед.наблюдение
Итого часов		144	26	118	

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Теоретическая подготовка (4 часа.)

Теория: Общая характеристика техники спортивной борьбы Борьба на поясах. Совершенствование знаний, умений и навыков борьбы Борьба на поясах полученных на 1 году обучения.

2. Общая физическая подготовка (48 часов.)

Теория: Применение средств общей физической подготовки

Практика: Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

- общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения с отягощениями (гантели, гири и др.), сгибание разгибание рук в упоре, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным квантом. Лазание по канату с помощью ног и без их помощи. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения на брусьях.

- упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми под углом 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднятие ног вверх до касания каната, перекладины (тоже в ногах держа медицинбол). Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество и до утомления.

- упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, когда другая на опоре вперед. Энергичное поднятие на носки, стоя на носках на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присед. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднятие веса из положения присев. Бег с высоко поднятым бедром. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой.

- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по очам. Ходьба и бег по мелководью.

- упражнения с использованием элементов акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

- упражнения с гимнастическими палками. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку, круги, упражнения с сопротивлением партнера.

- упражнения с утяжеленными мячами. Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловли мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

- упражнения для формирования правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий борьбой могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба.

Рекомендуются следующие упражнения:

- ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- лежа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки, руки вытянуть вперед - поднять левую руку - и правую ногу вверх (затем - правую руки и левую ногу), прогнувшись в пояснице, голову назад, взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ног. Для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения:
 - наклоны вперед со штангой на плечах либо с гантелями у плеч - разведение прямых рук в стороны, вверх из положения согнувшись вперед;
 - лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы
 - сгибание и разгибание туловища;
 - стоя с боку «козла» или «коне», лечь грудью на него и охватить его руками, поднятие ног вверх - вперед;
 - поворот туловища со штангой в руках;
 - стоя на небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

3. Специальная физическая подготовка (32 часа.)

Теория: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, укрепление различных групп мышц без отягощения организма, соответственно виду спорта.

Практика: Упражнение на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, «коне» и др., задача которых развитие силы и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствия. Игры с эстафетами с выполнением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, включающими элементы изученных упражнений

4. Изучение и совершенствование техники и тактики Борьба на поясах (32 часа.)

Теория: Техническая подготовка. Самостраховка при падении в зависимости от вида бросков. Основные положения борцов: низкая стойка, средняя стойка, высокая стойка. Базовые приемы национальной спортивной борьбы - бросок прогибом через грудь, бросок прогибом с зашагиванием за левую ногу соперника, бросок прогибом с зашагиванием за правую ногу соперника, бросок с подседом, бросок с подсадом, бросок с выводом за спину. Биомеханические основы выполнения приемов национальной спортивной борьбы. Комбинация из борцовских приемов защиты и их классификация. Биомеханические основы защиты борцов.

Факторы, влияющие на успех в схватке борцов. Передвижение борцов - основа успеха нападения и защиты. Контрприемы и их значение в борьбе. Ответные и встречные атакующие действия. Особенности схвати борцов при низкой и средней стойках.

Практика: Тактическая подготовка. Общая характеристика тактики в национальной спортивной борьбе. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы борьбы. Средства тактики: дистанция, борцовские стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Наступательные и защитные действия борцов, тактическая характеристика национальной спортивной борьбы:

- при низкой стойке борцов;
- при средней стойке борцов;
- при высокой стойке борцов.

Тактическая организация схватки борцов: планирование и ведение борьбы. Индивидуальная манера ведения борьбы.

Особенности теории и тактики, подготовки борца по национальной спортивной борьбе.

3. Основы методики обучения по спортивной борьбе Борьба на поясах

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у борцов. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки борцов и единство процессов их совершенствования.

Занятие, как основная форма организации подготовки борцов. Задачи и средства отдельных частей занятия. Организация и проведение занятия в различные периоды тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и физической работоспособности борцов. Разбор контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Особенности тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная подготовка борцов.

1. Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки борцов.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки борцов и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятия о кислородном запросе и долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности и индивидуализации в процессе тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при

занятиях борьбой. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по спортивной борьбе Борьба на поясах.

5. Психологическая подготовка (9часов.)

Практика. Аутотренинг. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Выполнение идеомоторных упражнений под руководством педагога. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у учащегося. Прием самостраховки. Моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства борцов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательные работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств борцов. Роль и значение психики борцов при занятиях и участии в соревнованиях по спортивной борьбе Борьба на поясах. Влияние уровня психологической подготовки борцов в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

6. Контрольно-передовые испытания (12часов.)

Теория. Зачет по теоретической подготовке (терминология).

Практика. Сдача нормативов (спец. техника на время: повторение изученных приемов со стойки за 30 секунд, «забегание на борцовском мосту»). Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжок в длину с места.

7. Врачебный контроль (практика) (7 часов.)

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

Учебный план и содержание учебного плана.

Учебно– тематический план к программе 3 года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Ознакомление
2	Общая физическая подготовка	48	8	40	Зачет Упражнения для ОФП
3	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Зачет Упражнения для СФП
4	Изучение и совершенствование техники и тактики «Борьба на поясах»	32	6	26	Зачет Упражнения для совершенствования техники и тактики
5	Психологическая подготовка	9	-	9	Мотивация
6	Контрольно-переводные испытания	12	2	10	Упражнения в парах Пед.наблюдение

7	Врачебный контроль	7	-	7	Медосмотр Пед.наблюдение
Итого часов		144	26	118	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка (Примерно 20-25% от общего времени)

Цель: достижение глубоких и системных знаний, позволяющих самостоятельно анализировать тренировочный процесс, тактику соперников и готовиться к соревнованиям.

- **Стратегическое планирование спортивной подготовки:**
 - Основы периодизации тренировочного процесса (годовой цикл, микро- и макроциклы).
 - Планирование индивидуальных тренировок и соревновательной деятельности.
 - Самостоятельный анализ собственных тренировок и соревнований.
- **Углубленное изучение правил соревнований и судейства:**
 - Детальный разбор всех нюансов правил, включая редко встречающиеся ситуации.
 - Разбор этических аспектов судейства и поведения спортсмена.
 - Обучение основам судейской жестикуляции и протокола ведения схватки.
- **Высокоуровневая тактика борьбы:**
 - Разработка индивидуальных тактических планов под конкретных соперников, основанных на их сильных и слабых сторонах.
 - Тактика ведения поединка на разных этапах (начало, середина, концовка, при лидерстве/отставании).
 - Психотактика: использование психологического давления, обманных действий, изменение темпа схватки.
 - Тактика подготовки и выполнения серии атак, тактика работы в обороне.
- **Спортивная физиология и биомеханика (углубленно):**
 - Детальный анализ биомеханики каждого броска, принципов эффективности движений.
 - Понятие о тренировочных зонах пульса, энергообеспечении.
 - Биохимические процессы в мышцах при нагрузках.
- **Психология спорта (углубленно):**
 - Методы аутотренинга и идеомоторной тренировки для оптимизации состояния.
 - Управление предстартовым волнением и состоянием "боевой готовности".
 - Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях и при поражениях.
 - Развитие лидерских качеств, умения мотивировать себя и команду.
- **Основы методики обучения:**
 - Для наиболее подготовленных – знакомство с методикой обучения борьбе на поясах.
 - Основы построения тренировочного занятия.
- **Анализ тенденций:**
 - Изучение новых техник, тактик, правил, используемых в мировом спорте.
 - Просмотр и детальный анализ видеозаписей поединков профессиональных борцов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (Примерно 20-25% от общего времени)

Цель: Поддержание высокого уровня общей физической подготовленности, развитие максимальных физических качеств, необходимых для пиковых спортивных результатов.

- **Строевые упражнения:**
 - Использование для поддержания дисциплины и формирования готовности к тренировке.

- **Общеразвивающие гимнастические упражнения (с максимальным усложнением, использование отягощений):**

- **Упражнения на развитие максимальной и взрывной силы:**

- Отжимания (с хлопком за спиной), подтягивания (с большим отягощением, на одной руке – для элиты).
- Отжимания на брусьях (с большим отягощением), жим лежа (с использованием штанги и гантелей – под строгим контролем тренера).
- Приседания со штангой (под строгим контролем техники).
- Плиометрические упражнения (прыжки на возвышенность, прыжки в глубину с выпрыгиванием).

- **Упражнения на развитие быстроты и ловкости:**

- Реакционные игры и упражнения, требующие мгновенной реакции и смены направления.
- Сложные эстафеты с акробатическими и борцовскими элементами.

- **Упражнения на развитие выносливости:**

- Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ), имитирующие соревновательную нагрузку.
- Длительный бег (кросс 3-5 км) для поддержания общей выносливости.
- Круговые тренировки с максимальным темпом.

- **Упражнения на развитие гибкости:**

- Поддержание и развитие максимальной подвижности в суставах.
- Активные и пассивные растяжки, йога/стретчинг для борцов.

- **Акробатические связки:**

- Сложные связки из нескольких акробатических элементов (кувырки, перевороты, сальто – при наличии навыков и условий).

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (Примерно 35-40% от общего времени)

Цель: Достижение пиковых показателей специальной силы, выносливости и ловкости, необходимых для успешного выступления на соревнованиях высокого уровня.

- **Специальные передвижения:**

- Быстрые и скрытые перемещения для создания выгодной ситуации для атаки.
- Контрперемещения в защите.

- **Имитационные упражнения ("тень" борца):**

- Имитация полных поединков с учетом тактических схем.
- "Тень" с отягощениями (жилет, утяжелители).

- **Упражнения с борцовским манекеном (тяжелый):**

- Серийные броски тяжелого манекена на максимальную скорость и силу.
- Комплексы упражнений с манекеном, имитирующие реальную схватку.

- **Парные упражнения (с максимальным сопротивлением партнера):**

- **Специальная сила:** Борьба за захват с максимально сильным сопротивлением, выполнение бросков на сопротивляющемся партнере, упражнения на выведение из равновесия.
- **Специальная выносливость:** Серии учебных схваток с высокой интенсивностью (4-6 минут), "игра на добивание" (непрерывное выполнение приемов).
- **Специальная ловкость и координация:** Сложные борцовские игры, требующие быстрой смены ситуаций, нестандартных решений.
- **Борцовский мост:** Использование моста для выхода из критических ситуаций, мост с партнером на груди.

- **Развитие хвата:** Интенсивные упражнения на развитие хвата (подтягивания на толстой перекладине, работа с щипцами для хвата).

- **Специализированные тренировки:**

- Работа на выносливость в "ситуациях борьбы" (например, серия из 10 бросков с минимальным отдыхом).

- Использование отягощений, имитирующих сопротивление соперника.

- Развитие взрывной силы, специфичной для борцовских движений.

4. Изучение и совершенствование техники и тактики (Примерно 40-45% от общего времени)

Цель: Достижение мастерства в выполнении технических действий, разработка индивидуального тактического арсенала, умение адаптироваться к любому сопернику и ситуации.

- **Мастерство в стойках и передвижениях:**

- Использование стоек и перемещений для создания тактического преимущества.

- Обманные движения и финты, построенные на перемещениях.

- **Мастерство в борьбе за захват:**

- Сложные комбинации захватов, перехваты, "игра" на захват.

- Быстрые срывы захватов и немедленные контратаки.

- **Совершенствование арсенала бросков и освоение авторских приемов:**

- Доведение техники всех изученных бросков до автоматизма и высокой эффективности.

- Различные варианты входов и завершений каждого броска.

- Разработка и освоение собственных "коронных" приемов.

- **Сложные комбинации и связки:**

- Многоходовые комбинации из 3-5 технических действий.

- Переходы из стойки в партер и обратно.

- Связывание бросков с борьбой на земле (если применимо по правилам).

- **Высокоуровневые контрприемы:**

- Использование инерции соперника, "чтение" его намерений и мгновенные контратаки.

- Контрприемы на сложные комбинации соперника.

- Развитие способности работать "на опережение".

- **Индивидуальная тактика:**

- Разработка индивидуального стиля борьбы, основанного на сильных сторонах спортсмена.

- Адаптация тактики к различным стилям и физическим данным соперников.

- Разработка тактических планов на конкретных соперников перед соревнованиями.

- Тактика ведения схватки в зависимости от счета, оставшегося времени, состояния соперника.

- **Соревновательная практика:**

- Постоянное участие в официальных соревнованиях высокого уровня (городские, региональные, всероссийские).

- Детальный анализ собственного выступления и выступлений соперников с использованием видеонализа.

- **Работа в партере (продвинутый уровень, если правила позволяют):**

- Различные варианты удержаний и выходов.

- Освоение простейших болевых/удушающих приемов (если разрешено правилами).

5. Психологическая подготовка (Интегрирована, отдельные специализированные занятия)

Цель: Достижение высокого уровня психологической устойчивости, умения управлять своими эмоциями в любых соревновательных условиях, развитие лидерских качеств.

- **Развитие волевых качеств:**

- Формирование максимальной целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных целей.

- Развитие самообладания и хладнокровия в критических ситуациях поединка.

- Воспитание спортивной злости и агрессии (в рамках правил).

- **Психологическая подготовка к соревнованиям высокого уровня:**

- Применение сложных техник аутотренинга и самогипноза.

- Идеомоторная тренировка: детальная визуализация успешных поединков, проигрывание тактических схем.

- Управление предстартовым волнением, переход в "боевое" состояние.

- Методы борьбы со стрессом и переутомлением.

- **Развитие устойчивости к внешним факторам:**

- Умение концентрироваться в условиях шума, присутствия зрителей, несправедливых решений.

- Способность к быстрому восстановлению после поражений и ошибок.

- **Формирование личности спортсмена:**

- Развитие лидерских качеств, ответственности, самостоятельности.

- Умение работать в команде, оказывать поддержку товарищам.

- Понимание роли спорта в жизни и развитии личности.

6. Контрольно-передовые испытания (Регулярный, комплексный контроль)

Цель: Объективная оценка достигнутого уровня спортивного мастерства, готовности к соревнованиям, определение дальнейших путей развития.

- **Комплексный контроль (несколько раз в год):**

- **Теория:** Расширенный экзамен по всем разделам теоретической подготовки (правила, тактика, физиология, психология, история). Собеседование по разработке тактических планов.

- **Практика:**

- **Сдача нормативов по ОФП и СФП:** Достижение высоких или максимально возможных индивидуальных показателей во всех тестах.

- **Демонстрация технического мастерства:** Выполнение сложных комбинаций из 3-5 бросков в динамике, с использованием финтов и контратак. Демонстрация контрприемов на высокий уровень сопротивления.

- **Контрольные поединки:** Проведение серии поединков с различными партнерами (разных весовых категорий, стилей борьбы). Оценка не только результата, но и тактической грамотности, психологической устойчивости, способности к адаптации.

- **Анализ поединков:** Самостоятельный анализ собственных схваток с предоставлением плана по улучшению. Видеоанализ с тренером.

- **Участие в соревнованиях:** Оценка реальных результатов на официальных соревнованиях, их динамика и стабильность.

7. Врачебный контроль (практика) (Постоянно и углубленно)

Цель: Максимальное обеспечение здоровья и функциональной готовности спортсмена, разработка индивидуальных программ восстановления и профилактики.

- **Углубленный медицинский контроль:**

- Регулярные (не реже 2 раз в год) комплексные медицинские осмотры в специализированных спортивных диспансерах.
- Функциональная диагностика: углубленная оценка сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.
- Биохимический контроль: анализ крови для оценки состояния обмена веществ, уровня гормонов.
- **Мониторинг адаптации:**
 - Постоянный контроль за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.
 - Индивидуальные "графики усталости" и восстановления.
- **Разработка индивидуальных программ восстановления:**
 - Рекомендации по питанию, фармакологическому обеспечению (витамины, спортивное питание – под контролем врача).
 - Использование физиотерапии, массажа, бани/сауны.
 - Психологическая разгрузка.
- **Профилактика и лечение травм:**
 - Индивидуальные программы по укреплению "слабых" мест (суставов, связок).
 - Своевременная диагностика и полноценное лечение любых травм.
 - Реабилитационные мероприятия после травм.
- **Консультации:**
 - По вопросам снижения/набора веса.
 - По применению разрешенных восстановительных средств.
 - По режиму дня и сна в тренировочный и соревновательный периоды.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение

Применяются общеметодические и специфические принципы:

-общеметодические:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности;

- специфические:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

Средства воспитания спец. силы:

Основные средства:

- упражнения с использованием тренажерных устройств (резиновые жгуты, манекен, вес и сопротивление партнера). Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы Борьба на поясах.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Борьба на поясах» применяются две группы **методов физического воспитания:**

1) специфические

- метод строго регламентирующих упражнений;
 - метод обучения двигательным действиям;
 - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
 - игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие спец. физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры приближенных к борьбе.
 - соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;
- 2) *общепедагогические методы включают в себя:*
- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
 - методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Новые образовательные технологии

Здоровье сберегающие технологии

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж учащихся по вопросам техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой Борьба на поясах. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Ауто-тренинг для восстановления физиологических и психологических систем организма в конце занятий (по методики Джо Якобсона «Прогрессирующая релаксация» и И.П. Ратова «Контрастное расслабление и напряжение»).

Компетентностно-ориентировочные технологии

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- игровые технологии.

Информационные технологии

- Поиск информации по Интернет (о прошедших соревнованиях по Борьба на поясах всероссийского и международного уровня, фото известных и великих борцов 20-го и 21-го веков и т.д).

Работа с родителями

Периодически осуществляются индивидуальные беседы, консультации с родителями по физкультурно-спортивной направленности (питание, режим, гигиена, физиология, и т.д.). Два раза в год организуется проведение родительских собраний.

Взаимодействие программы «Борьба на поясах» с другими образовательными программами

Данная программа взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения соревнований физкультурно-спортивной направленности, соревнований по Борьба на поясах, организации дня здоровья для учащихся.

Практический выход реализации программы – участие учащихся в поединках, соревнованиях различного уровня.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программой предусматриваются занятия *стандартные* и *нестандартные*: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания физиологии и биомеханики специальных физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-25 минутных бесед в течение занятий.

Теоретические сведения сообщаются учащимся и в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия состоят из следующих разделов: специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики Борьба на поясах. Практические занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. В разделе «Изучение и совершенствование технички и тактики Борьба на поясах» специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для Борьба на поясах. В качестве эмоциональной разгрузки рекомендуется применять на занятиях подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний, соревнований.

Занятия по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики» включают овладение спортивной специализацией по программе «Борьба на поясах».

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждения и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Дидактическое обеспечение программы: схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования Борьба на поясах».

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- спортивный зал, с оснащением занятий Борьба на поясах (весы, мягкое покрытие, перекладины, гимнастическая стенка, брусья, рукоход, резиновые жгуты, манекен, набивной мяч, футбольный мяч, скакалки, гири, тяжелоатлетические штанга и блины, пояса-кушаки);

- спортивная форма (футболка, спортивное трико, борцовки).

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем Сан-ПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа учащимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость учащихся.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы аттестации	Как именно эти формы аттестации позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам
Устный опрос	Устный опрос позволяет изучить уровень усвоения полученной учащимися информации, мотивы поведения.
Беседа	Беседа применяется с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении.
Анкетирование	Информация об исследуемом объекте, получаемая с помощью анкетирования, представляет массовую картину
Анализ результатов участия в соревнованиях	Позволяет выявить уровень подготовленности учащихся.
Педагогическое наблюдение	С помощью педагогического наблюдения педагог может оценить личностные результаты: волевые качества, способности учащихся, их умение оперировать информацией. Наблюдение за эмоциональными реакциями ученика поможет разобраться в его мотивации.
Соревнования	Способствует формированию устойчивого интереса учащихся конкретному виду спорта, воспитывает стремление к достижению лучших результатов и развитию волевых качеств спортсмена.

Формы и методы контроля за качеством образовательной подготовки учащихся:

- педагогический контроль усвоения теоретического материала и выполнения учащимися практических заданий на текущих, открытых занятиях;
- тестирование и анкетирование детей и родителей;
- мониторинг результатов образовательной подготовки и развития личности учащихся;
- разбор соревнований учащихся;
- разнообразные упражнения, которые проводятся в течение учебного года.

Промежуточный контроль знаний, умений, навыков осуществляется в конце каждого учебного полугодия в виде зачетов; и итоговый контроль – по результатам освоения программы.

Список используемой литературы

1. Борьба «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»: Учебно-методическое пособие. В.Т. Давлетшин, М.Г. Ахмадиев – Казань: ТГГПУ, 2007-109с
2. Борьба на поясах. Правила соревнований. - Казань: Издательство «Ихлас», 2013–36
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер). – М.: АСТ, 2004, 863 с.
4. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М.: РИПОКЛАС-СА, 2000

5. Программа «Национальная спортивная борьба «Борьба на поясах», которая рекомендована к использованию Министерством по делам молодёжи и спорту Республики Татарстан в 2001

6. Смаи Шиванада. Йога и сила мысли / Смаи Шиванада. - СПб., 2000

7. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ. культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М.; Физкультура и спорт, 1985-144с.

8. Харлампиев А.А.(Александр Анатольевич), Система борьбы, Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2002- 528 с., илл., (краткий исторический очерк, с. 3 – 50).

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Борьба «БОРЬБА НА ПОЯСАХ»: Учебно-методическое пособие. В.Т. Давлетшин, М.Г. Ахмадиев – Казань: ТГГПУ,2007-109с

2. Борьба на поясах. Правила соревнований. - Казань: Издательство «Ихлас», 2013- 36

3. Смаи Шиванада. Йога и сила мысли / Смаи Шиванада. - СПб., 2000

Лист согласования к документу № 17 от 24.03.2026

Инициатор согласования: Богомолова Р.М. Заведующий МБУ ДО "Центр внешкольной работы"

Согласование инициировано: 24.03.2026 13:40

Краткое содержание: Зиятдинов, Зарипов

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ		Тип согласования: последовательное			
№	ФИО	Поступило	Срок согласования	Результат согласования	Комментарии
Этап: Этап 1 Тип согласования: последовательное					
1	Богомолова Р.М.	24.03.2026 13:40		ЭП Согласовано 24.03.2026 13:43	-
Тип согласования: последовательное					
1.1	Богомолова Р.М.	24.03.2026 13:43		ЭП Подписано 24.03.2026 13:43	-