Управление образования Аксайского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Аксайского района «Спортивная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.21 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1

_____ Ю.А. Ткаченко

Приказ от 31.08.21 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивная борьба»

Возраст учащихся: с 5 лет
Срок реализации программы: весь период

Разработчики программы:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР
Солоп К.А., инструктор-методист,
Кондрашин С.Ю., тренер-преподаватель,

г. Аксай
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка программы	3
1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Методическое обеспечение	18
2.4. Форма аттестации	20
2.5. Диагностический инструментарий	22
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	22
Список используемой литературы	27
Приложение к программе	29

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка программы

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная борьба» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту образование от 07.12.2018 № 3;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

При ее разработке использовалась примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва по греко-римской борьбе и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта спортивная борьба для спортивной дисциплины «греко-римская борьба» (далее – Программа).

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена запросам родительской общественности и положительным оздоровительным эффектом.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе занятия спортивной борьбой.

Кроме этого, занятия спортивной борьбой имеют воспитательное значение, способствующее популяризации здорового образа жизни.

Греко-римская борьба является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности

Отличительная особенность.

Отличительная особенность заключается в том, что исходя из возрастных особенностей, работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на

осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие различных физических качеств во время тренировки.

Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит совокупность методов (игровой, повторный, круговой, соревновательный), способствующих мотивации учащихся к пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формированию физических качеств, позволяющих решить проблему занятости свободного времени детей.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 5-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Группа учащихся комплектуется из всех желающих заниматься спортом, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

В данные группы могут зачисляться учащиеся, мотивированные на результаты и имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке, занимающиеся в Спортивной школе.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Режимы занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия рассчитана в академических часах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО АР СШ № 1 по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 44 недели обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 264 часа с учетом сформированного расписания на каждый учебный год.

Форма обучения.

Форма обучения очная.

Формы организации образовательного процесса.

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Виды, формы занятий:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

учебно-тренировочного занятия;

соревновательной деятельности;

зачета;

игровой деятельности;

сдачи нормативов;

устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

анализ ситуаций;

показ практических действий;

выполнение заданий;

создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

Реализация программы (или частей программы) допускается в электронном виде с применением дистанционный технологий (Приложение № 1).

Перечень форм подведения итогов.

Подведение итогов осуществляется в виде итогового контроля.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе

полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе средствами спортивной борьбы.

Задачи программы:

Образовательные**:**

- познакомить с дисциплинами вида спорта «спортивная борьба»;
- обучить первоначальным навыкам «спортивной борьбы»
- сформировать знания по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные:

– формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

– воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;

– воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

– профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

– способствовать укреплению здоровье средствами спортивной борьбы;

– развить тактические навыки и умения вести борьбу;

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость);
- расширить функциональные возможности организма.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

Учебные планы для обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления

Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и аттестации.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов за год	Спортивно-оздоровительный уровень количество часов		Формы контроля и аттестация
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка включая водное занятие	8	8	-	беседа
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	234	-	234	тестирование
3	Самостоятельная работа	18	-	18	тестирование
4	Аттестация	4	-	4	Контрольно-тестовые упражнения
Всего часов		264	8	256	

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается

возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Краткое описание содержания программного материала:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие вида спорта в России. Федерация вида спорта в России. Обзор соревнований по виду спорта.

Строение и функции организма. Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по виду спорта и их предупреждение.

Правила вида спорта, организация и проведение соревнований. Обязанности судей.

Требования, нормы присвоения спортивных разрядов и званий

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

Практическая часть образовательной программы

Общая физическая подготовка.

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения.

Разминка греко-римского борца; стречинг; упражнения с партнером; упражнения с гирями; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с манекеном; упражнения с мячом (набивным, теннисным); упражнения с скакалкой; акробатика; стойки; «седы»; упоры; перекаты; кувырки; перевороты; акробатические прыжки. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале греко-римской борьбы обязательно.

Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений спортсменов отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

-падения с опорой на руки;

-падения с опорой на ноги;

-падение с приземлением на колени;

-падение с приземлением на ягодицы;

-падения с приземлением на голову;

-падение с приземлением на туловище;

-падение на спину;

-падение на живот;

-защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Вся техника борьбы состоит из 3-х подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий.

Надразделы			
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами) Разделы борьбы		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая
Полулежа (для вольной, самбо и дзю-до)		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания **	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу **	
* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.			
** — не указаны болевые и удушающие приемы для самбо и дзюдо			

К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

– броски;

– сбивания (бывшие переводы);

– контрброски;

– контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой – на коленях или колене) включает в себя:

– полуброски;

– полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;

– броски снизу;

– сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника в разделе борьбы полулежа, когда один борец стоит, а другой – лежит (в греко-римской борьбе не используется), включает в себя:

– перекатывания, когда верхний борец переворачивает нижнего;

– броски лежа;

– сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой – над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

– перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);

– перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);

– сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой – на нем сверху) включает в себя:

- дожим и удержания (проводит верхний);

- перевороты снизу (проводит нижний).

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений борца. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров. Схватки для совершенствования физических качеств.

Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных

способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.
В специальной физической подготовке используются упражнения:
- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

Технико-тактическая подготовка.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап

начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов:

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;

- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Психологическая подготовка

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

Общая психическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана. Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.
Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируется положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера входе подготовки взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивной борьбе являются следующие умения:

- ответственное отношение к здоровому образу жизни;
- применение спортивно-оздоровительных технологий;
- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий;
- предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты заключаются в:

- понимании значимости здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- ответственном отношении к порученному делу, проявлению осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестном выполнении учебных заданий, осознанном стремлении к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладении культурой речи (ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения).

Предметные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба;
- формирование достижений, соответствующих возрасту, уровню развития основных физических качеств.;
- получить первичные знания об основах борьбы, как способу укреплению здоровья.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивный зал, раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками; ковер борцовский, шведская стенка, спортивный инвентарь: гантели, манекены тренировочные для борьбы.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;

- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

При электронном обучении с применением дистанционных технологий требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Методическое обеспечение.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Спортивная борьба – сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и

соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной дисциплины.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки, уровня готовности и непременной мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения учащегося.

4. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера-преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности учащегося. Кропотливая, целенаправленная работа наставника способствует формированию основных элементов подготовленности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность и самосовершенствование.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- правильное составление упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов;

- формирование активной, творческой личности учащегося, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- направленность взаимоотношений тренера и учащегося на сотрудничество в процессе учебного процесса, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- основной задачей подготовки является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивной подготовки.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают учащегося как личность, целостный

организм не только в учебно-тренировочном процессе, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

В процессе обучения рекомендуется использовать игру как метод обучения. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно, учат чувству коллективизма. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

2.4. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В спортивной школе создана система постоянного научно-обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности

обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 2):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;

- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);

- педагогическая диагностика;

- передача учащемуся роли тренера;

- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;

зачет.

Текущий контроль по разделам программы

Таблица 2

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях (соревнованиях)	По итогам полного курса обучения

В результате обучения важны такие его уровни, как сформированность у обучающихся устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений, качество освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими

уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,

- беседа;

- тестирование общефизических качеств.

2.5. Диагностический инструментарий

Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах *(Таблице 3).*

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"				
1.1	Бег на 30 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		зачет/не зачет	
			-	-
1.5.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция - 5 м)		зачет/не зачет	
			-	-
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	-	зачет/не зачет	
			-	-
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	-	зачет/не зачет	
			-	-

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

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).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры;

– формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию к собственным нравственным позициям и этике поведения в спортивной школе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в спортивной школе,

Целевые ориентиры воспитания детей по программе «спортивная борьба»:

освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;

формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей);

метод упражнений (приучения);

методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

метод переключения в деятельности;

методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивной школы на основной учебной базе реализации программы «спортивная борьба» в соответствии с нормами и правилами работы организации, 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 учащихся, их общением, отношениями 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 опроса 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 программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе

оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Правила этикета	Привлечь внимание учащихся к правилам хорошего тона, показать, каким приятным может быть общение, следуя правилам этикета, как это влияет на формирование имиджа человека	Познакомить с понятием этикета; побуждать к пониманию важности вежливого обращения с просьбой к окружающим; учить не перебивать говорящего, терпеливо выслушивать	Беседа, игра	На каждом занятии	Тренер-преподаватель
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	«Режим дня — основа здорового образа жизни» - формирование у учащихся представления о необходимости соблюдения режима дня.	Знакомство с нормами и правилами ЗОЖ. Учащимся предлагается провести день по предварительно оговорённым правилам: зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на свежем воздухе, занятие спортом и т. д.	Беседа	На каждом занятии	Тренер-преподаватель
3	Государственная символика Российской Федерации	Цель данного мероприятия: воспитание чувства патриотизма через изучение символики России	Знакомство с Государственной символикой РФ. Прослушивание гимна РФ.	Беседа,	1 раз в начале реализации программы	Тренер-преподаватель

4	Вредные привычки и их последствия	Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью	Ознакомление с вредными привычками и их влиянием на здоровье человека.	Обсуждение.	1 раз	Тренер-преподаватель

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни спортивной группы и учреждения в целом;

помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и тренерами-педагогами учреждения;

организация родительских собраний, проходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся.

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. «Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2004г.

2. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

4. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.

5. Пилоян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.

6. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.

Литература для обучающихся:

1. «Греко-римская борьба для начинающих». Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.

2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.

3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.

Информационные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа http://www.minsport.gov.ru.

2. Официальный сайт Всероссийская федерация греко-римской борьбы. (Электронный ресурс). Режим доступа http://www.wrestrus.ru

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/).

Приложение № 1 к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе по виду спорта «спортивная борьба»

Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;

- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) для учебно-тренировочных занятий дистанционо групп отделения «спортивная борьба»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.

2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Растяжка — 10 минут по несколько подходов

10. Шпагат — 5 минут по несколько подходов

11. Мостик — 5 минут по несколько подходов

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.

2. Бег в легком темпе – 20 минут.

3. Бег в своем темпе – 40 минут.

4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Приседания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

10. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять

без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

11. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

12. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

13. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

14. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой кумир в греко-римской борьбе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История греко-римской борьбы». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших борцов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Новшества в греко-римской борьбе». Видео-просмотр. Игра как шоу».

8. Доклад на тему – «Почему я люблю греко-римскую борьбу».

9. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

10. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отразите в дневнике и в отчете тренеру.

11. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».

12. Доклад – «История выступлений советских, российских команд по греко-римской борьбе на Олимпийских играх».

14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.

15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.

16. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований по греко-римской борьбе. Обратите внимание на движения, перемещения. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.

2. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.

3. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

4. Питание спортсмена.

5. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и греко-римская борьба.

6. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.

7. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в греко-римской борьбе.

8. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.

В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027