



Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
Протокол от 18.05.2021 № 2

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
П.Н. Хацанович  
Приказ №206/1 от 18.05.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Борьба грэпплинг Плюс»**

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик:  
Валитов Альберт Шарипович,  
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020 г.

## Оглавление

Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
Направленность программы	5
Актуальность программы	5
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Объём программы	6
Формы обучения и виды занятий по программе	6
Срок освоения программы	6
Режим занятия	7
1.2. Цель и задачи программы «Борьба грэпплинг»	7
1.3. Содержание программы «Борьба грэпплинг»	8
Учебный план 1 года обучения	8
Содержание учебного плана 1 года обучения	8
Учебный план 2 года обучения	10
Содержание учебного плана 2 года обучения	10
Учебный план 3 года обучения	12
Содержание учебного плана 3 года обучения	14
Учебный план 4 года обучения	15
Содержание учебного плана 4 года обучения	15
1.4. Планируемые результаты освоения программы	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	17
Календарный учебный график	19
Условия реализации программы	19
Этапы и формы аттестации	20
Оценочные материалы	23
Методические материалы	23
Список литературы	24
Приложение №1	25
Приложение №2	28

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг Плюс»
<b>Разработчик программы:</b>
Валитов Альберт Шарипович, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Валитов Альберт Шарипович, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b>
формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка посредством занятий спортивной борьбой - грэпплинг
<b>Задачи программы</b>
<b>обучающие:</b>
- познакомить учащихся с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы - грэпплинг;
- обучить учащихся технике и тактике спортивной борьбы - грэпплинг;
- формировать у учащихся навыки ведения схватки.
<b>воспитательные:</b>
- формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать у учащихся морально-волевые качества;
- воспитывать у учащихся культуру общения и взаимодействия в коллективе;
<b>развивающие:</b>
- формировать у учащихся умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать у учащихся познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой грэпплинг и спортом в целом
<b>Возраст учащихся:</b>
от 11 до 17 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
4 года/лет (всего 864 часа, по 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»
3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об

- утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;
  10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
  11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
  12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
  13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
  14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
  15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
  16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
  17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
  18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
  19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
  20. Нормативно-правовые документы учреждения:
    - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
    - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

**Методическое обеспечение программы:** инструкции по Т.Б., схемы, плакаты, специальная литература, видео материалы, слайд-презентации по темам программы, и т.д.

**Рецензенты:**

**Внутренняя рецензия:** Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг Плюс» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг Плюс» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг Плюс» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие физических способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения и основной образовательной программы, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами и основного общего образования.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия спортивной борьбой - Грэпплинг направлены на решение стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

#### **Отличительные особенности программы**

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, при систематических занятиях вольной борьбой создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия вольной борьбой можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. Большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей.

Уровень сложности ДООП:

1-й год обучения – стартовый уровень

2-й год обучения – базовый уровень

3-4й год обучения – продвинутый уровень (этап совершенствования)

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг Плюс» разработана для учащихся от 11-17 лет. Занятия проводятся в группах до 15-28 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПин.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг Плюс» составляет 864 часа: по 216 часов в год.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг Плюс»:

- Индивидуальная работа
- Парная работа
- Групповая работа
- Тренировочные занятия
- Теоретические занятия
- Тренировочные сборы
- Игра
- Дистанционная форма
- Экскурсии
- Мастер-класс
- Соревнование
- и др.

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- объяснительно иллюстрированный (при объяснении нового материала)
- репродуктивные (способствуют формированию знаний, умений и навыков через систему упражнений)
- устного контроля и самоконтроля
- самостоятельная деятельность.

### **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба грэпплинг Плюс» составляет 4 года.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются различные мессенджеры: группа WhatsApp, личная страница педагога ВКонтакте.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка посредством занятий спортивной борьбой – грэпплинг.

**Задачи:**

**обучающие:**

- познакомить учащихся с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы - грэпплинг;
- обучить учащихся технике и тактике спортивной борьбы - грэпплинг;
- формировать у учащихся навыки ведения схватки.

**воспитательные:**

- формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать у учащихся морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать у учащихся культуру общения и взаимодействия в коллективе;

**развивающие:**

- формировать у учащихся умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- - развивать у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать у учащихся познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой и спортом в целом.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

стартовый уровень

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка	60	10	50	
3.	Технико-тактическая подготовка	72	14	58	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование, опрос
4.	Приемы борьбы	80	10	70	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Показательное выступление
	Итого:	216	36	180	

#### Содержание учебного плана 1 года обучения

Стартовый уровень

**Цель 1 года обучения:** развитие физических качеств учащихся посредством занятий борьбой грэпплинг

#### Задачи 1 года обучения:

*Обучающие:*

- познакомить учащихся с первоначальными понятиями о технике и тактике спортивной борьбы;
- познакомить учащихся с основным видам стоек и схваток в борьбе;
- познакомить учащихся со специальной терминологией.

*Воспитательные:*

- формировать у учащихся интерес к занятиям борьбой грэпплинг;

*Развивающие:*

- развить у учащихся основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

**Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2ч.)**

**Теория.** Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (60 ч.)**

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



**Практика.** Бег на разные дистанции. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (58 ч.)**

**Теория.** Ознакомление с правилами борьбы, ведением схватки. Название позиций. Название приемов.

**Практика.** Учебные тренировочные схватки по правилам борьбы (грэпплинг). Отработка самостраховки.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование, опрос «Правила поведения во время занятий»

### **Тема 4. Приемы борьбы (70 ч.)**

**Теория.** Ознакомление с основными стойками в борьбе. Изучение основных приемов в партере. Название позиций. Поэтапный разбор бросков через бедро. Поэтапный разбор броска «мельница». Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. Изучение этапов выполнения самостраховки.

**Практика.** Отработка основных стоек. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «мельница». Отработка разных моделей движения во время борьбы.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов. Соревнование. Опрос «Основные стойки в борьбе».

### **Тема 5. Итоговое занятие Приемы борьбы (2 ч.)**

**Практика.** Показательные выступления.

**Форма контроля.** Показательное выступление.

## **Учебный план 2 года обучения** базовый уровень

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка	60	10	50	
3.	Техничко-тактическая подготовка	72	14	58	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование, опрос
4.	Приемы борьбы	80	10	70	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Показательное выступление
	Итого:	216	36	180	

## **Содержание учебного плана 2 года обучения** (базовый уровень)

**Цель 2 года обучения:** формирование практических навыков и умений выполнения основных стоек и схваток

**Задачи 2 года обучения.**

*Обучающие:*

- расширять знания учащихся по основным технико-тактическим действиям в основных видах стоек и схваток;
- познакомить учащихся с правилами участия в соревнованиях, и способами их проведения.

*Воспитательные:*

- содействовать формированию у учащихся положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся основы культуры поведения.

*Развивающие:*

- развивать у учащихся умения выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе;
- формировать у учащихся умения самостоятельно выполнять поставленные задачи и находить наиболее эффективные способы решения;
- развивать у учащихся основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)**

**Теория:** Правила поведения и техника безопасности на занятиях грэпплингом в спортзале. Возникновение грэпплинга. Развитие грэпплинга в России. Победы российских борцов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития грэпплинга в России.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

**Тема 2. Общая физическая подготовка (60 ч.)**

**Теория.** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Основы спортивного питания. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты.

**Практика. Упражнения для мышц брюшного пресса:**

- лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднимание туловища;
- лежа на спине с упором на локтях, переменное поднимание и сгибание ног («велосипед»);
- лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»
- в висе на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди,
- другие.

**Упражнение для мышц спины:**

- лежа на животе, руки, вытянутые вверх, поочередное поднимание прямых ног и рук,
- и другие.

**Упражнения для мышц ног:**

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки через скакалку;
- ходьба выпадами;
- зашагивание на возвышенность;
- ходьба в полуприседе;
- и другие.

**Упражнения для мышц плечевого пояса:**

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;

- подтягивание по гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине;
- и другие.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (58 ч.)**

**Теория.** Углубленное ознакомление с правилами борьбы, ведением схватки. Название позиций. Название приемов.

**Практика.** Обучение элементам базовой стойки, «Бой с тенью». Борьба стоя и борьба лежа. Выполнение упражнений, развивающих способность к выполнению быстрых, акробатических движений. Подвижные игры по упрощенным правилам.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование, опрос «Правила борьбы»

### **Тема 4. Приемы борьбы (70 ч.)**

**Теория.** Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер рывком, нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

**Практика.** Исполнения сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование, опрос «Техника безопасности во время занятий».

### **Тема 5. Итоговое занятие Приемы борьбы (2 ч.)**

**Практика.** Соревнование среди учащихся

**Форма контроля.** Показательное выступление.

## **Учебный план 3 года обучения** базовый уровень

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка	60	10	50	
3.	Техничко-тактическая подготовка	72	14	58	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование,
4.	Приемы борьбы	80	10	70	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	216	36	180	

## Содержание учебного плана 3 года обучения (продвинутый уровень)

**Цель 3 года обучения** формирование технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;

### **Задачи 3 года обучения:**

Обучающие:

- углубить знания учащихся по технике комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- ознакомить учащихся с системой проведения соревнований.
- развивать у учащихся технику и тактику ведения схватки.

Воспитательные:

- формировать понимание у учащихся о необходимости занятий спортивной борьбой и спортом.

Развивающие:

- формировать у учащихся умения оценивать правильность выполнения своих действий;
- формировать умения у учащихся вносить необходимые коррективы в действия.

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)**

**Теория.** Цель, задачи 3 года обучения. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (60 ч.)**

**Теория:** Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и педагога на психологическую подготовку учащихся. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

**Практика:** Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: Упражнения без предметов:

Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно).

Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднятие на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (58 ч.)**

**Теория.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития учащегося -борца. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца. Правила самостраховки. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

**Практика.** Игры на завладение обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. Практическое изучение и отработка приемов в партере. Практическое освоение броска через бедро. Практическое освоение броска «зацеп изнутри». Отработка разных моделей движения во время борьбы.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов. Соревнование.

### **Тема 4. Приемы борьбы (70 ч.)**

**Теория.** Изучение маневров способных отвлечь внимание противника. Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта. Классификация эстафет. Основные правила. Навыки, которые развивает эстафетная игра.

**Практика.** Отработка обманных манёвров. Отработка разных моделей движения во время борьбы. Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата. Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения. Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов. Соревнование.

### **Тема 5. Итоговое занятие Приемы борьбы (2 ч.)**

**Практика.** Показательные выступления.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов. Соревнование.

## **Учебный план 4 года обучения**

### **Продвинутый уровень**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка	60	10	50	
3.	Техничко-тактическая подготовка (борьба с позиций)	72	14	58	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование,
4.	Приемы борьбы	80	10	70	
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	Итого:	216	36	180	

## **Содержание учебного плана 4 года обучения**

### **(продвинутый уровень)**

**Цель 4 года обучения** формирование технико-тактических действий в условиях ведения поединков с разными соперниками;

**Задачи 4 года обучения:**

Обучающие:

-научить учащихся выполнять разнообразные технико–тактические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке.

-сформировать у учащихся арсенал из 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку

Воспитательные:

-формировать у учащихся потребность к занятиям борьбой-грэплинг и ведению здорового образа жизни;

-формировать у учащихся бережное отношение к своему физическому здоровью

Развивающие:

-развивать двигательную активность у учащихся за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой.

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (2ч.)**

**Теория.** Техника безопасности. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Цель, задачи 4 года обучения.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (60 ч.)**

**Теория.** Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

**Практика.** Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Круговая» работа с противниками. Работа с отягощениями. Работа с борцовским «чучелом. Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках. Упражнения со снарядами. Работа с набивным мячом. Гимнастический комплекс упражнений.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка (58 ч.)**

**Теория.** Моральная и психологическая подготовка борца Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции объединения борьбы-грэплинг.

**Практика.**

–упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

–упражнения для увеличения подвижности позвоночника;

–упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование.

### **Тема 4. Приемы борьбы (70 ч.)**

**Теория.** Правила проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

**Практика.**

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца

поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

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

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы педагог в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка).

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника учащимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине; левый бок к левому; правый бок к правому; левый бок к правому; правый бок к левому соперники разошлись и встретились; один партнёр на коленях, другой стоя; оба соперника на коленях соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение учащиеся. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

**Форма контроля.** Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование.

**Тема 5. Итоговое занятие (2 ч.)**

**Практика.** Показательные выступления.

**Форма контроля.** Показательные выступления.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

**К концу обучения учащиеся достигнут следующих результатов:**

**Предметные (образовательные):**

- знания о теоретических основах техники и тактики спортивной борьбы грэпплинг;
- владение техникой и тактикой спортивной борьбы грэпплинг;
- навыки ведения схватки.

**Личностные:**

- установка на здоровый образ жизни;
- эмоциональная устойчивость к стрессам во время соревнований, спаррингов.
- уважение к членам спортивного коллектива.

**Метапредметные:**

- уметь планировать и согласовывать действия с партнером;
- развитые основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортивной борьбой грэпплинг и спортом в целом.

#### **Планируемые результаты освоения содержания программы 1 года обучения**

**К концу 1 года обучения учащиеся овладевают следующими результатами:**

**Предметные (образовательные):**

- знание и владение первоначальными понятиями о технике и тактике спортивной борьбы грэпплинг;
- знание основных видов стоек и схваток в борьбе;
- знание специальной терминологии, согласно 1 году обучения.

**Личностные:**

- интерес к занятиям борьбой грэпплинг.

**Метапредметные:**

- развиты основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, согласно нормативным требованиям к содержанию программы 1 года обучения.

#### **К концу 2 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:**

**Предметные (образовательные):**

- знания по основным технико-тактическим действиям в основных видах стоек и схваток;
- знание правил участия в соревнованиях и способов их проведения.

**Личностные:**

- положительная мотивация к здоровому образу жизни;
- основы культуры поведения.

**Метапредметные:**

- умения выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе грэпплинг;
- умения самостоятельно выполнять поставленные задачи и находить наиболее эффективные способы решения;
- развиты основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация, согласно нормативным требованиям и содержанию программного материала 2 года обучения.

#### **К концу 3 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов**

**Предметные (образовательные):**

- расширены знания по технике комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- знание системы проведения соревнований;
- владение техникой и тактикой ведения схватки.



**Метапредметные:**

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действия, способствующие улучшению результатов;
- умение формулировать собственное мнение;
- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом.

**Личностные:**

- понимание необходимости занятий спортивной борьбой грэпплинг и спортом.

**К концу 4 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:**

**Предметные (образовательные):**

- умение выполнять разнообразные технико–тактические действия, применять полученные знания и навыки в нестандартной обстановке.
- владение арсеналом из 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку.

**Метапредметные:**

- развита двигательная активность за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой;

**Личностные:**

- потребность в занятиях борьбой грэпплинг и ведению здорового образа жизни.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года– 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
4	4 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

**Условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение:**

Освоение программы предполагает наличие спортивного зала, застеленного борцовским ковром, оснащенного мультимедийным оборудованием, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, видеоматериалы и т. п.

**Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

Для реализации ДООП необходимо учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба грэпплинг», пособия, схемы, плакаты, специальная литература, интернет источники, слайд-презентации).

**Кадровое обеспечение:**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

### Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
<b>1 год обучения</b>		
<b>Текущий контроль</b>	<b>Тема 1:</b> Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знания техники безопасности на занятиях по грэпплингу -знания о борьбе как виде спорта	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
	<b>Тема 2:</b> Общая физическая подготовка - знания основной терминологии, техники выполнения упражнений -знания о влиянии занятий спортом на организм -умения выполнять общефизические упражнения совместно с педагогом и другими учащимися	
	<b>Тема 3:</b> Технико-тактическая подготовка (борьба с позиций) - знание и владение базовой технико-тактической подготовкой - умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия	
	<b>Тема 4:</b> Приемы борьбы - знания и владение основными приемами борьбы -умения выполнять основные стойки	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Тема 5:</b> Итоговое занятие демонстрация умений и навыков борьбы грэпплинг.	Показательное выступление
<b>2 год обучения</b>		
<b>Текущий контроль</b>	<b>Тема1.</b> Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знание правил поведения во время учебно-тренировочных занятий в зале и на спортивной площадке;	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования
	<b>Тема 2:</b> Общая физическая подготовка уровень развития физических качеств -знание истории возникновения борьбы грэпплинг. -умение взаимодействовать друг с другом	

	<p><b>Тема 3.</b> Техничко-тактическая подготовка( борьба с позиций)  -умение правильно выполнять приемы в партере.  -умение правильно выполнять приемы в стойке.</p>	
	<p><b>Тема 4:</b>Приемы борьбы  -умение выполнять: бросок подворотом захватом за руку; бросок наклоном; сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2; перевод в партер рывком, нырком; сваливание скручиванием.</p>	
Промежуточная аттестация	<p><b>Тема 5:</b>Итоговое занятие  - демонстрация умений и навыков борьбы грэпплинг.</p>	Показательное выступление
3 год обучения		
Текущий контроль	<p><b>Тема 1:</b>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.  - знание правил безопасности во время занятий, и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования
	<p><b>Тема 2:</b>Общая физическая подготовка  -умение выполнять упражнения в беге.  - умение выполнять упражнения для формирования правильной осанки.  - умение выполнять упражнения для совершенствования гибкости.  - умение выполнять акробатические упражнения.  - умение выполнять упражнения в парах для развития силы.</p>	
	<p><b>Тема 3:</b>Техничко-тактическая подготовка( борьба с позиций)  - умение правильно выполнять технико-тактическую подготовку из положения стоя.</p>	
	<p><b>Тема 4:</b>Приемы борьбы  - умение выполнять упражнения для самостраховки при падении;  - умение выполнять упражнения на маневрирования в различных стойках.</p>	
Промежуточная аттестация	<p><b>Тема 5:</b>Итоговое занятие  демонстрация умений и навыков борьбы грэпплинг.</p>	Сдача нормативом

4 год обучения		
<b>Текущий контроль</b>	<p><b>Тема 1:</b>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. -знание правил поведения и техники безопасности. -знания учащихся о самоконтроле.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнования
	<p><b>Тема 2:</b>Общая физическая подготовка - знания о физиологических основах физических качеств организма. - знания о особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания - умение выполнять прыжки. - умение выполнять акробатические упражнения. - умение выполнять упражнения в парах на гибкость. - умение выполнять упражнения в парах для укрепления мышц и связок шеи.</p>	
	<p><b>Тема 3:</b>Технико-тактическая подготовка(борьба с позиций): - умение выполнять освобождение от атакующих и блокирующих захватов. –умение выполнять упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; – умение выполнять упражнения для увеличения подвижности позвоночника; – умение выполнять упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.</p>	
	<p><b>Тема 4:</b>Приемы борьбы Знания о правилах проведения соревнований по игровым комплексам по правилам мини - борьбы - умение выполнять упражнения для самостраховки при падении. - умение конструктивно взаимодействовать с соперниками; -уровень развития физических показателей. - умение ставить цель, планировать, прогнозировать, анализировать собственные спортивные достижения.</p>	

Аттестация по завершению реализации программы	<b>Тема 5:</b> Итоговое занятие Демонстрация навыков борьбы грэпплинг	Показательные выступления
---	--	---------------------------

### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Борьба грэпплинг Плюс**» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- Контрольные нормативы;
- Опрос: «Терминология грэпплинга».
- Опрос: «История грэпплинга»

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к ДООП «Борьба Грэпплинг Плюс » включает:

Методическая разработка занятия «Введение во дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Борьба Грэпплинг Плюс».

Специализированные игровые комплексы;

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Подливаев Б.А., Грузных Г.М.)

Контрольные нормативы

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу	Теоретические занятия	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	Тематическая слайд презентация	компьютер	Фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	Теоретические и учебно-тренировочные занятия	Наглядный, практический, объяснительный	Мультимедийные материалы	Маты, форма, компьютер.	Контрольные нормативы
3	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Методическая подборка	Маты, форма.	Педагогическое наблюдение Контрольные

	а					е нормативы
4	Приемы борьбы	Теоретические и практические занятия	Наглядный, объяснительный, практический	Специальная литература	Маты, форма	Педагогическое наблюдение Контрольные нормативы
5	Итоговое занятие	Практические занятия с элементами беседы	Наглядный, объяснительно-иллюстративный		Маты, форма	Результаты участия в соревнованиях. Педагогическое наблюдение

## Список литературы

### Список литературы для учащихся

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. Для учащихся. М.: Просвещение, 1990.144с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136с.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – 2е изд., перераб. и доп. Алма-Ата: Казахстан, 1990. 304с.

### Список литературы для педагога

1. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2008. 216с.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004. 272с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование.М.: Физкультура и спорт, 1984. 144с.
4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2005.-220с.

Пахомова Л.Э., Сокорев В.В., Климова В.К., Современные технологии в системе подготовки спортсменов. Белгород: ИД «Белгород» НИУ БелГУ, 2014 г. 252с



**Список терминов:**

Термины применяемые на занятиях по грепплингу (Джиу-джитсу):

Achilles hold (pressing the achilles tendon, Achilles lock, achilles squeeze) - ущемление ахиллова сухожилия.

Americana (double wrist lock, entangled armlock) - винт плеча наружу с помощью рук, используя захват узлом, имеет также другие варианты исполнения.

Arm bar - общее название рычагов локтя

Arm Crush - ущемление мышц руки надавливанием

Arm Lock - общее название болевых на руку, также используется как название рычага локтя между бедер.

Back mount - позиция "сидя на спине противника", выход на удушающий сзади.

Baseball choke – удушающий сведением предплечий на шее противника из Side Mount

Biceps slicer (Bicep Crush, Elbow Crank)- ущемление бицепса с помощью руки или ноги.

Body lock - жесткий обхват корпуса руками или ногами, с целью ограничения подвижности.

Bridge - "мост", прогиб в спине, одно из ключевых движений в спортивной борьбе.

Butterfly guard - "защита бабочки", защитное положение снизу, в котором ноги согнуты, колени разведены, а стопы цепляют изнутри бедра противника, стоящего на коленях.

Calf slicer - ущемление икроножной мышцы

Choke - общее название любого удушающего.

Clouse Guard - "закрытая защита", позиция Guard со скрещенными ногами

Cross-face - силовой поворот головы противника для ограничения подвижности, используется надавливание предплечьем или ладонью.

Crucifix (Crucifix neck crank) - "распятие", дожим головы в сочетании с рычагом обоих плеч

De la Riva guard (jello guard) - разновидность открытой защиты, когда одна нога упирается голенью в подколенный сгиб и цепляет сзади стопой ближнюю ногу противника, а вторая упирается в бедро дальней ноги противника.

Double-Leg Takedown - любой бросок захватом двух ног.

Figure-four grip - захват конечности или головы, при котором одна рука пропускается снизу и захватывает запястье второй руки.

Four Quarters – удержание со стороны головы противник на животе.

Full Guard - позиция Guard с контролем рук противника

Gable Grip - способ сцепления кистей, без участия большого пальца

Gi choke – общее название удушающих при помощи кимоно

Grapevine - обвив ногами ног противника из положения сверху или снизу, для ограничения подвижности и болевого эффекта.

Guard - "защита", обхват противника ногами из положения снизу с целью ограничения его подвижности и возможностей для атаки.

Half Guard - "полузащита", обхват ногами и сжатие одной ноги противника с целью ограничения его подвижности, выполняется из положения сверху и снизу.

Head To Head - позиция, в которой борцы находятся в клинче, на коленях лицом друг к другу.

Heel Hook - "крюк пятки", скручивание стопы воздействием на пятку различными вариантами захватов.

Hip Throw - бросок через бедро, бросок подхватом под одну или две ноги

Keylock (Hammerlock, Chicken wing, bent armlock) - болевой на руку скручиванием плеча вовнутрь или наружу с помощью figure-four grip

Kimura (reverse figure-four) - винт плеча вовнутрь с помощью рук из позиции снизу, используя захват узлом, имеет также другие варианты исполнения.

Knee on Stomach (Knee on chest, Knee on Belly) - "колени на животе", способ ограничения подвижности противника, лежащего на спине, надавливая коленом на корпус в сочетании с захватами рук.

Leg Lock - общее название всех болевых на ноги.

Leg scissors - "ножницы", сдавливание ногами головы, конечности или части тела, также используется для обозначения броска двойным подбивом ног.

Mount (Full Mount) - атакующая позиция сверху? "сидя на противнике".

Neck Crank (Head Lock) - общее название воздействий на шейные позвонки.

North-South position - "север-юг", удержание со стороны головы.

Octopus Guard - "защита осьминога" открытая защита, когда одна рука обхватывает корпус противника снаружи, со стороны одноименной руки

Omorplata - винт плеча вовнутрь с помощью ноги из позиции снизу

Open Guard - "открытая защита", позиция Guard, при которой ноги не скрещиваются, а противник распрямлён или стоит.

Overhook - зажим конечности в локтевом сгибе, заводя предплечье сверху

Passing the Guard - "проход защиты", выход из обхвата ног противника и переход в активную позицию сверху.

Pin – удержание, занятие доминирующей позиции.

Reversal - переворот, переход из позиции снизу в позицию сверху.

Rubber guard - "резиновая защита", защитное положение снизу, в котором подвижность противника ограничена кольцом из руки и ноги, расположенном на уровне плеч.

Scarf Hold - удержание сбоку, с захватом головы.

Scissors sweep – "ножницы", переворот из положения guard, при котором одна нога упирается голенью в корпус противника, а вторая подсекает его ноги сбоку.

Shoot - резкий проход в ноги по нижнему уровню

Shoulder lock - рычаг плеча, также общее название всех болевых приемов на плечевой сустав.

Side Mount (Side Control) - удержание поперек, имеет различные варианты положения рук и ног

Single-Leg Takedown - любой бросок захватом одной ноги.

Spider guard - "защита паука", захват противника за рукава с упором стопами или коленями в бицепсы.

Spine crank - рычаг или скручивание позвоночника

Sprawl - защита от прохода в ноги, отбрасывая их назад и накрывая собой противника.

Sweep - то же, что Reversal, переворот противника с переходом в позицию сверху

Take the Back - выход за спину

Takedown (breakdown) - то же, что Throw, общее название любого броска или перевода в партер.

Throw - бросок.

Toe hold - дожим стопы, чаще всего используется с figure-four grip

Triangle - "треугольник", захват ногами, при котором стопа одной ноги зажимается в подколенном сгибе другой.

Turtle (Turtle position, Turtle guard) - "черепаха", защитная позиция на коленях с опорой предплечья, согнувшись с прижатыми к корпусу локтями, когда противник нависает сверху.

Underhook - зажим конечности в локтевом сгибе, заводя предплечье снизу

Wristlock - общее название болевых приемов на кисть

**Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по программе:**

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала**

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Измерители</i>	<i>Значение результата для получения оценки «зачтено»</i>
Теоретическая подготовка	Опрос: «Терминология грэпплинга» (не менее 20 вопросов);	не менее 12-ти правильных ответов
	Опрос: «История грэпплинга»	не менее 5-х правильных ответов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
1 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,8с.)
	Бег 60м (не более 9,8с.)
Координация	Челночный бег 3 x 10м. (не более 7,8с.)
Выносливость	Бег 400м (не более 1 мин. 23с.)
	Бег 800м (не более 3 мин. 20с.)
	Бег 1500м (не более 7 мин. 50с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2с.)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад (не менее 4,5м.)
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы (не менее 3,5м.)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150см.)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40см.)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8м.)
	Подтягивание на перекладине за 20с. (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с. (не менее 4 раз)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
2 год обучения**

**Контрольные упражнения и нормативы** для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 года обучения представлены в таблице:

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Контрольный норматив</i>
Быстрота	Бег на 30м.	не более 5,6с.
	Бег 60м.	не более 9,6с.
Координация	Челночный бег 3х10м.	не более 7,6с.
Выносливость	Бег 400м.	не более 1 мин 21с.
	Бег 800м.	не более 3 мин 10с.
	Бег 1500м.	не более 7 мин 40с.
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 16 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад	не менее 6м.
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы	не менее 5,2м.
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160см.
	Прыжок в высоту с места	не менее 40см.
	Тройной прыжок с места	не менее 5м.
	Подтягивание на перекладине за 20с.	не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.	не менее 10 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	не менее 6 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
3 год обучения**

**Контрольные упражнения и нормативы** для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 3 года обучения представлены в таблице:

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Контрольный норматив</i>
Быстрота	Бег на 30м.	не более 5,4с.
	Бег 60м.	не более 9,4с.
	Бег 100м.	не более 14,4с.
Координация	Челночный бег 3х10м.	не более 7,6с.
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400м.	не более 1 мин 16с.
	Бег 800м.	не более 2 мин 48с.
	Бег 1500м.	не более 7 мин
	Бег 2000м.	не более 10 мин
	Бег 2 х 800м., с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 48с.
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 20 раз

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 40 раз
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад	не менее 7м.
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы	не менее 6,3м.
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 2 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180см.
	Прыжок в высоту с места	не менее 47см.
	Тройной прыжок с места	не менее 6м.
	Подтягивание на перекладине за 20с.	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.	не менее 14 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	не менее 9 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 4 год обучения

**Контрольные упражнения и нормативы** для аттестации по завершению реализации программы и оценки результатов освоения Программы по итогам 4 года обучения представлены в таблице:

<i>Оцениваемые параметры</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Контрольный норматив</i>
Быстрота	Бег на 30м.	не более 5,0с.
	Бег 60м.	не более 9,с.
	Бег 100м.	не более 13с.
Координация	Челночный бег 3х10м.	не более 7 с.
	Максимальный поворот в выпрыгивании	не менее 390°
Выносливость	Бег 400м.	не более 1 мин
	Бег 800м.	не более 2 мин
	Бег 1500м.	не более 6 мин 5 сек.
	Бег 2000м.	не более 9 мин
	Бег 2 х 800м., с перерывом не более 1 мин	не более 5 мин 10с.
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 10 раз
	Сгибание рук в упоре на брусьях	не менее 15 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 50раз
	Бросок набивного мяча (3кг.) назад	не менее 7,5м.
	Бросок набивного мяча (3кг.) вперед из-за головы	не менее 7,3м.
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 183см.
	Прыжок в высоту с места	не менее 47см.
	Тройной прыжок с места	не менее 6м.
	Подтягивание на перекладине за 20с.	не менее 6 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с.	не менее 16 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с.	не менее 10 раз
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу обучения	выполнено

