



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
Факультет дополнительного образования

---

**Методические рекомендации**  
Дополнительной образовательной программы  
**«Физическая культура и спорт (грэпплинг)»**  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся 7-17 лет  
(продолжительность образовательного процесса 1 год,  
трудоемкость 108 часов)  
Форма реализации: очная

## **Основные задачи:**

1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике спортивной борьбы (грэпплинг).
2. Сформировать умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям спортивной борьбой (грэпплинг).
3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям спортивной борьбой (грэпплинг), основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

## **Теоретические занятия**

1. Теория: Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.
2. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
3. 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.
4. Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
5. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.
6. Теория: Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.
7. Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.
8. Правила поведения в спортивном коллективе. Роль физических качеств в подготовке борца.
9. Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## **Практические занятия (приложение 1)**

1. Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы. Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.
2. Теория: Основные акробатические упражнения. Правила само-страховки. Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.
3. Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.
4. Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи,

живота. Укрепление мышц рук и ног.

5. Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок. Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

6. Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

7. Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

8. Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

1. Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

1. Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений. Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

2. Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе. Практика: Отработка основных стоек.

3. Теория: Изучение основных приемов, выполняемых в стойке. Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

4. Теория: Изучение основных приемов в партере.

5. Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

6. Теория: Поэтапный разбор броска через бедро. Практика: Практическое освоение броска через бедро.

7. Теория: Поэтапный разбор броска «зацеп изнутри». Практика: Практическое освоение броска «зацеп изнутри».

8. Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы. Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

9. Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника. Практика: Отработка обманных манёвров.

10. Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы. Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

### **Подготовка к соревнованиям (приложение 2,3)**

1. Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

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

3. Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

4. Практика: Отработка всех изученных приемов («зацеп изнутри», бросок через бедро и др.

5. Практика: Особо-аккуратные тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

6. Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

7. Совершенствование основных правил соревнований; формирование

качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

8. Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

9. Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

10. Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

## **Мониторинг образовательных результатов МЕТОДИКА**

тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

1. Бег 30 м со старта;
2. Непрерывный бег в течение 5 мин;
3. Челночный бег 3 x 10 м;
4. Прыжок в длину с места;
5. Прыжок вверх с места;
6. Подтягивание из виса на руках.

### **Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

1. Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.
2. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.
3. Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
4. Челночный бег 3 x 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
5. Прыжок в длину с места - выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
6. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис

хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

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

Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: врачебный и педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование.

**Врачебный контроль** - обследования, проводимые медицинскими работниками перед началом и в течение всего периода занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и оценки уровня здоровья и функционального состояния юных спортсменов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок.

Текущие обследования рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи и непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС, физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования тренировочного занятия.

ЧСС (уд/мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость, сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

**В тренировочном процессе применяются**

## функциональные нагрузки разной интенсивности

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10 с.	Уд./мин.
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

**Педагогический контроль** - обследования, проводимые педагогом в процессе занятия физическим упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование, система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми. Тест - измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Полученное в ходе измерений числовое значение - результат тестирования. Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализируются результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

1. на быстроту и координацию;
2. на скоростно-силовые качества и гибкость;
3. на силу;
4. на выносливость.

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществляется систематический контроль за уровнем усвоения программы. Основные виды контроля: текущий и этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль воспитанников за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические наблюдения, зачетные занятия, диагностика, тесты.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий.

Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

1. методом наблюдения;
2. тестированием уровня физической подготовки.
3. тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

0 баллов - не проявляется; 1 балл - слабо проявляется; 2 балла - проявляется на среднем уровне; 3 балла - высокий уровень проявления.

Определяем общую сумму баллов согласно шкале уровней. Пример: уровень воспитанности - 8 пунктов.

$8 \times 3 = 24$  максимальное количество баллов. Делим на три уровня воспитанности.

0 - 8 низкий уровень;

9 - 16 средний уровень;

17 - 24 высокий уровень.

### Список литературы:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: Изд. «Физкультура и спорт».
2. Галковский Н.М. Вольная борьба. М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры».
3. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. <https://books.google.ru/books?id=-Yj-AgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. - М.: Изд. «Физкультура и спорт».
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. - М.: Изд. «Советский спорт».
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. - М.: Изд. «Физкультура и спорт».
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. - М.: Изд. «Физкультура и спорт».
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. - М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры».
18. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Изд. «Физкультура и спорт».

### Примерная схема разминки:

1. Комплекс обще-подготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и само-страховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учётом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один-влево, два раза вправо, два влево и т.д.);

- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);

- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

- забегание на мосту вправо-влево;

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

### **Подготовка и участие в соревнованиях:**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной сватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

### **Зачетные требования:**

#### По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

#### По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

#### По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

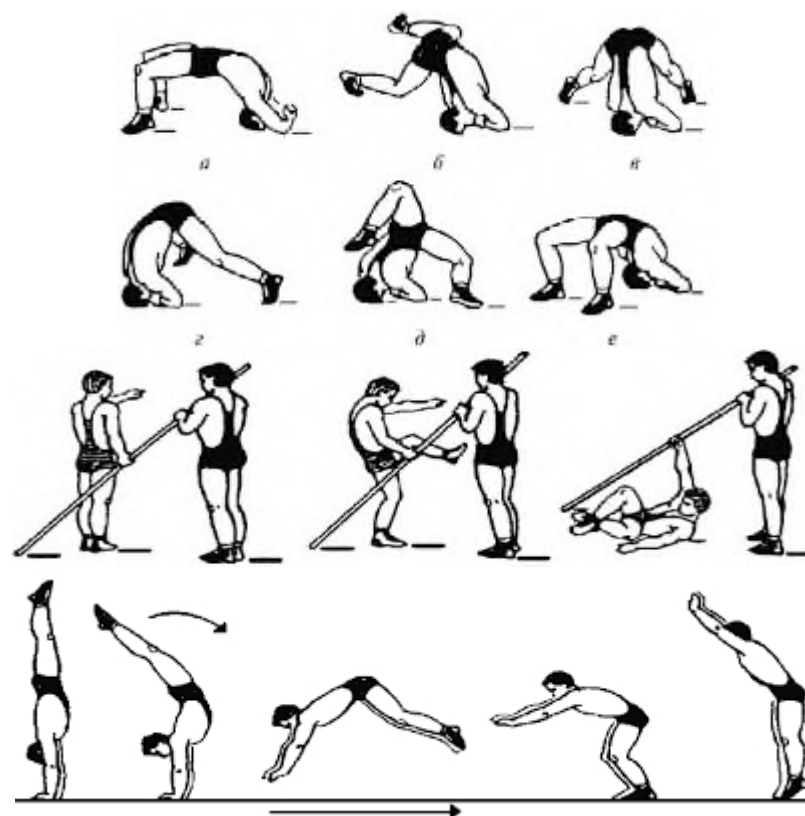
Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

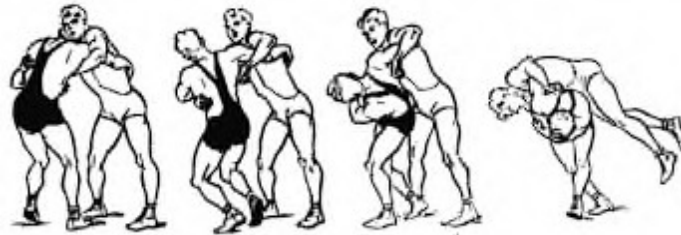
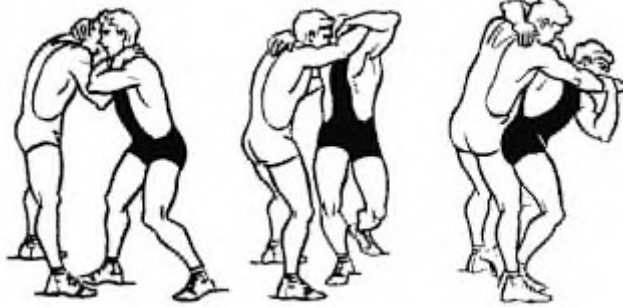
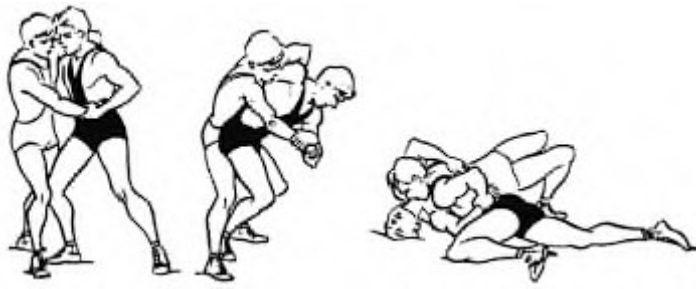
#### По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

#### По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.





а

б

в

г



а

б

