

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2020г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Исполняющий обязанности  
директора ОГБН ОО ДТДМ  
Т.Ю. Сергеева  
Приказ № 155 от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Юный борец»**

**Уровень программы – стартовый**

Объединение «Греко-римская борьба»

Срок реализации программы - **1 год**

Возраст обучающихся: **5-8 лет**

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного образования  
**Габитов Альберт Борисович**

г. Ульяновск, 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный борец» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего возраста (с 5 до 8 лет) в ОГКУ СП «СШОР по спортивной борьбе им.А.И.Винника» по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273

«Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;

Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

Локальные акты ОГБН ОО «ДТДМ»;

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный борец» - физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень программы стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы.

**Актуальность программы.**

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ греко-римской борьбы как вида спорта. Имея большую популярность среди обучающихся, греко-римская борьба является одной из эффективных форм

воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Обучающиеся получают **стартовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий. Занятия в целом носят подготовительный характер.

**Отличительной особенностью программы** является:

Материал программы на данном этапе направлен на подготовку обучающихся к началу основных занятий по обучению стартовых знаний, умений и навыков в греко-римской борьбе. Элементарные знания по технике безопасности.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 5-8 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется развивающим играм, выработке первичных навыков и развитие техники греко-римской борьбы.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 108 часов в год, необходимых для освоения программы.

**Формы обучения и виды занятий**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники борьбы и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 1 астрономический час (45 минут занятие).

Количество обучающихся в группе составляет не более 10 человек  
*СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей).

**Цель и задачи программы.**

**Цель** – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям общей физической подготовкой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- создание условий для физического воспитания личности, всестороннего

гармоничного развития физических качеств, реализации духовных и физических возможностей,

– приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в греко-римской борьбе;

**Развивающие:**

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

**Воспитательные:**

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

**Содержание программы.**

**Цель:** общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков греко-римской борьбы.

**Задачи:**

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми элементарных навыков и приёмов греко-римской борьбы;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	63	10	53	Соревнования, текущий контроль
3	Технико-тактическая подготовка через игровые комплексы	40	7	33	Текущий контроль

4	Соревновательная подготовка (участие в соревнованиях)	4		4	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	

## **Содержание учебно-методического плана.**

### **Раздел 1. Введение**

#### **1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

##### **Теория:**

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в малом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий. Тренировочные снаряды: мяч, гантели, скакалки.

**Практика:** наглядная демонстрация элементов греко-римской борьбы.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **2.1. Физическое воспитание.**

##### **Теория:**

Физическое развитие. Средства разностороннего совершенствования физической подготовки. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки.

Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

##### **Практика:**

##### **Обще подготовительные упражнения:**

- ✓ Строевые и порядковые упражнения (на месте и в движении).
- ✓ Ходьба и бег (различными способами).
- ✓ Прыжки (с места и с разбега).
- ✓ Метания (различных снарядов из различных исходных положений).
- ✓ Переползания (различными способами).

##### **Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса (движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);

б) упражнения для туловища (наклоны, круговые движения, прогибания туловища, поднимание ног и др.);

в) упражнения для ног (приседания, выпады, различные прыжки и др.); г) упражнения для рук, туловища и ног (круговые и маховые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.);

д) упражнения для формирования правильной осанки (возле вертикальной

плоскости, ходьба по линии, передвижение боком по гимнастической стенке и др.);

е) упражнения на расслабление (встряхивание рук и кистей, махи руками и др.);

ж) дыхательные упражнения (движения головы и рук, повороты и наклоны туловища с одновременным вдохом и др.)

✓ **Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой (прыжки, бег со скакалкой и др.);

б) с гимнастической палкой: (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), кувырки с палкой и др.);

в) упражнения с теннисным мячом (броски и ловля, метание мяча и др.);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): (вращение мяча, сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, броски и ловля мяча, эстафеты и игры с мячом и др.);

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) (сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями, жонглирование гантелями и др.).

✓ **Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

### **Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка через игровые комплексы**

#### **3.1. Элементы техники: в стойке, в партере**

##### **Теория:**

✓ Последовательное освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы.

✓ Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

✓ Психологическая культура обучающегося.

##### **Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:**

Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

#### **3.2. Игровые комплексы**

##### **Практика:**

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

✓ - игры с теснением соперника;

✓ - игры в начало поединка (дебюты).

##### **Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:**

Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

## **Раздел 4. Спортивные соревнования.**

### **Теория:**

- ✓ Сущность спортивного соревнования.
- ✓ Виды соревнований по виду спорта греко-римская борьба.
- ✓ Этика спортивного соперничества.
- ✓ Правила противоборства
- ✓ Нормы спортивной этики.

### **Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:**

Участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- разделы и правила основ греко-римской борьбы.

Обучающиеся *должны уметь*:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

#### **Метапредметные результаты:**

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

#### **Личностные результаты:**

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### Календарный учебный график «Юный борец», возраст от 5 до 8 лет

№ п\п	Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения занятий
1.	сентябрь	1	Разминка, развитие ловкости, силы.	
2.		1	Подвижные игры ОФП	
3.		1	Отжим, приседания	
4.		1	Работа в парах навыки захвата	
5.		1	Регби на коленях. ОФП.	
6.		1	Работа в парах. Навыки захвата	
7.		1	Теория и закрепление с мостика упор	
8.		1	Упражнения на мосту упора	
9.		1	Упражнения с «блинами»	
10.	октябрь	1	Кросс 5 кругов ОФП	
11.		1	ОФП	
12.		1	Обучение кувыркам	
13.		1	Стойка на руках	
14.		1	Футбол, 2х15. ОФП	
15.		1	Упражнения со скакалкой. Отжимания	
16.		1	Шпагаты, забег, перевороты	



17.		1	Повтор обучения кувыркам	
18.		1	Регби на коленях, отжимания	
19.		1	Круговая тренировка со снарядами	
20.		1	Развитие спины, выносливости	
21.		1	Стойка на руках, лопатках.	
22.		1	Скакалка – 300 кругов, отжимания	
23.		1	Общеразвивающие игры	
24.	ноябрь	1	Развитие силы, ловкости	
25.		1	Регби на коленях, ОФП	
26.		1	Шпагаты, забег, ОФП	
27.		1	Упражнения на мосту, ОФП	
28.		1	Челночный бег, упражнения на гибкость	
29.		1	Стойка на руках, локтях	
30.		1	Кросс 5 кругов, ОФП	
31.		1	Подвижные игры	
32.		1	Отжимания, приседания	
33.		1	Работа в парах навыки захвата	
34.		1	Упражнения на мосту	
35.		1	ОФП	
36.		1	Челночный бег, упражнения на гибкость	

37.		1	Развитие силы, выносливости	
38.	декабрь	1	Круговая тренировка со снарядами	
39.		1	Подвижные игры	
40.		1	Повторение обучения перевороты	
41.		1	Регби на коленях, отжимания	
42.		1	Скакалка 300 кругов, отжимания	
43.		1	Общеразвивающие игры	
44.		1	Шпагаты, забег, перевороты	
45.		1	Кросс 5 кругов, перевороты	
46.		1	Упражнения с блинами	
47.		1	Подвижные игры ОФП	
48.		1	Обучение кувырок вперед назад	
49.		1	Общеразвивающие игры	
50.	январь	1	Кросс 5 кругов, ОФП	
51.		1	Челночный бег, ОФП	
52.		1	Отжимания, приседания	
53.		1	Стойка на руках, ногах, ОФП	
54.		1	Работа в парах навыки захвата	
55.		1	Челночный бег, ОФП	
56.		1	Упражнения на мосту	

57.		1	Общеразвивающие игры	
58.		1	Отжимания, приседания	
59.	февраль	1	Упражнения на гибкость	
60.		1	ОФП, регби на коленях	
61.		1	Общеразвивающие игры	
62.		1	Отжимания, приседания, ОФП	
63.		1	Стойка на руках, локтях	
64.		1	Повторения пройденного материала	
65.		1	Упражнения с блинами	
66.		1	Круговая тренировка со снарядами	
67.		1	Челночный бег, ОФП	
68.		1	Упражнения на мосту, ОФП	
69.		1	Общеразвивающие упражнения	
70.		1	Кросс 5 кругов, ОФП	
71.	март	1	Подвижные игры	
72.		1	Регби на коленях, ОФП	
73.		1	Общеразвивающие игры	
74.		1	Упражнения на мосту	
75.		1	Скакалка, отжимания	
76.		1	Развитие силы, выносливости	

77.		1	Челночный бег, ОФП	
78.		1	Подвижные игры	
79.		1	Отжимания, ОФП	
80.		1	Кросс 5 кругов, ОФП	
81.		1	Упражнения на гибкость	
82.		1	Общеразвивающие упражнения	
83.		1	Упражнения на мосту	
84.	апрель	1	Упражнения на мосту	
85.		1	Развитие силы, выносливости	
86.		1	Регби на коленях, ОФП	
87.		1	Упражнения с блинами	
88.		1	Круговая тренировка со снарядами	
89.		1	Подвижные игры	
90.		1	Челночный бег, ОФП	
91.		1	Общеразвивающие упражнения	
92.		1	Повторение пройденного материала	
93.		1	Подвижные игры	
94.		1	Общеразвивающие упражнения	
95.		1	Общеразвивающие упражнения	
96.		1	Общеразвивающие упражнения	

97.	май	1	Общеразвивающие упражнения	
98.		1	Общеразвивающие упражнения	
99.		1	Челночный бег, ОФП	
100.		1	Отжимания, приседания	
101.		1	Стойка на руках, ногах, ОФП	
102.		1	Работа в парах навыки захвата	
103.		1	Челночный бег, ОФП	
104.		1	Упражнения на мосту	
105.		1	Общеразвивающие игры	
106.		1	Общеразвивающие игры	
107.		1	Общеразвивающие игры	
108.		1	Общеразвивающие игры	
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>		

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **1. Материально – технические:**

- спортивный зал;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи, гири и т.д.

### **Научно - методические условия:**

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

После завершения обучения по образовательной программе «**Основы греко-римской борьбы**» обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового уровня.

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

**1. Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

**2. Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь - январь);

### 3 3 – итоговая диагностика (май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

#### 1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

#### 2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

#### 3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х балльной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

#### Оценочные материалы.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

## 2.4. Методические материалы

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации тренировочного процесса являются групповые практические занятия, проводимые под руководством педагога дополнительного образования по общепринятой схеме, которые включают в

себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия включает вводную часть (5-10 минут) и разминку (10 - 20 минут). Вводная часть предусматривает построение группы, проверку занимающихся, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка

функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка состоит из ходьбы, бега в медленном и среднем темпе и комплекса общеразвивающих упражнений, которые выполняются обычно в последовательности «сверху-вниз». Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе основной части занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3-5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Задачами основной части занятия является изучение и совершенствование в технике и тактике борьбы, развитие физических и волевых качеств.

Основная часть тренировочного занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра.

В задачи заключительной части (5-10 мин.) входит постепенное снижение нагрузки, активация восстановительных процессов в организме, подведение итогов занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы подведением итогов, постановкой задания для самостоятельной работы (при необходимости).



## **ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

В целях избежания травматизма при занятиях греко-римской борьбой занимающимся запрещается:

- выходить на ковер потным, натирать тело жирными или липкими веществами;
- бинтовать кисти, запястья или лодыжки (за исключением травмы или рекомендации врача);
- проводить приемы без плотного захвата (особенно недостаточно изученные);
- накатывать партнера на голову и бросать головой в ковер;
- захватывать партнера двумя руками за голову (шею);
- захватывать пальцы (свои и противника);
- дожимать противника в положении на мосту, при этом отрывая его от ковра и вновь приземляя (с ударом вниз), продавливать мост толчком в направлении головы;
- продолжать выполнение приема, если партнер в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава (рука вывернута более, чем на 90°) и т. д.);
- при захватах туловища в стойке для выполнения бросков обратным захватом (захват из-за спины, соперник развернут спиной вверх, головой вниз) допускать падение сверху вниз (пике) (падение производить на бок или спину);
- при выполнении бросков упираться в ковер выпрямленной рукой;
- выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего, броски через спину и т. п.);
- проводить приемы у края ковра и находясь на обкладочных матах;
- бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- пользоваться запрещенными приемами (упираться руками, ногами или головой в лицо; надавливать на горло и зажимать его; производить различные удары, щипки и шлепки; дергать за волосы, за уши, за гениталии, кусать соперника; нажимать на тело противника локтями и коленями; проводить захваты и приемы, грозящие повреждением, удушением; делать резкие и толчкообразные отгибания головы партнера; производить захваты с натяжением позвоночника; проводить болевые приемы; наступать на ноги, захватывать противника ниже пояса, сжимать ногами, проводить подножки, подсечки, нажимы и другие подобные действия ногами, как в стойке, так и в партере; хватать или держать противника за костюм, держаться за ковер и др.);
- лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены, сидеть во время занятий спиной к центру ковра и к борющимся;
- при отработке приемов бороться лежа (в партере), если рядом борцы выполняют приемы в стойке;
- проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений;
- оставлять на ковре инвентарь и различные предметы;

- сразу после учебно-тренировочного занятия выходить в холодное помещение, на улицу, на сквозняк, принимать холодный душ;
- ходить в туалет или другие помещения в обуви, предназначенной для тренировок на ковре.

### **Список литературы.**

#### ***Литература для педагога:***

1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
2. Аикин В.А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект: учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб.: Искусство России, 2019.