

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы
Александра Михайлович Шулайкина с. Старый Аманак
муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР
_____ М.Н. Хмелева
(подпись)
«29» августа 2022 г.

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ им.
А.М. Шулайкина с. Старый Аманак
_____ Н.М. Дурнова
(подпись)
«30» августа 2022 г.

Программа внеурочной деятельности

«Спортивная борьба Панкратион»

Название программы

спортивно-оздоровительное
направление

Класс 1 – 4

Автор программы: Аверин А.А.

Рассмотрена на заседании МО _____ учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.

Председатель МО Вдовина Г.А. _____
(ФИО) (подпись)

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, программой внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. Раздел «ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (секция боевых искусств для обучающихся 1–4 классов)». А так же, «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. Д. В. Григорьев, П. В. Степанов».

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых обучающихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятия борьбой панкратион.

Панкратион – это методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы панкратион является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивная борьба Панкратион» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и

психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе панкратион, а так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки обучающихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Целью является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования обучающихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

Задачи программы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе панкратион;
- обучать технике и тактике борьбы панкратион;
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества;

Прием на обучение по программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей программы способности в области физической культуры и спорта. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программ по группе видов «спортивные единоборства» – 7 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по панкратиону, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники панкратиона, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах (ТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Организационно - педагогические основы обучения

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 7-17 лет. Срок реализации программы – 8 лет:

- 1-ый этап (НП-1, 2, 3) - группы начальной подготовки;
- 2-ой этап (ТГ-1, 2) - тренировочные группы;
- 3-ий этап (ТГ-3, 4, 5) - группы углубленной подготовки;

Количество детей в группах:

- 1-го этапа обучения - 25 чел.
- 2 - 3-го этапа - 20 чел.

Набор детей в группы начальной подготовки – свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико–тактической подготовки. В группы 3-его этапа обучения принимаются наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих этапов и сдавших контрольные нормативы по физической подготовке.

В 2020-2021 учебном году 5, 6, 7, 8, 9 классы обучаются по программе «II этапа обучения» - 1 год обучения. 4 класс обучается по программе «I этапа обучения» - 3 год обучения 3 класс обучается по программе «I этапа обучения» - 2 год обучения. 2 класс обучается по программе «I этапа обучения» - 1 год обучения.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни школы (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя “олимпийская вершина”, но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития. В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения. Результативность занятий в группах начальной подготовки (1,2 год обучения) оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

Универсальные учебные действия

Личностные:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные:

- способность к волевому усилию;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Познавательные:

- формулирование цели;
- выделение необходимой информации;
- структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия, анализ и синтез, сравнение;

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- разрешение конфликтов;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе панкратион;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия;

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области вида спорта «Панкратион»:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
- навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках

По окончании первого этапа обучения дети будут уметь выполнять:

- поперечный шпагат или близкое к нему положение;

- основные базовые стойки;
- правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- базовые защитные действия в стойке;
- основные базовые удары руками и ногами;
- освоить основные двигательные навыки и основы перемещений;
- базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
- контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;

знать:

- этику и этикет школы панкратиона, этику зала;
- название стиля, краткую историю развития панкратиона;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Результативность занятий в группах учебно-тренировочного этапа (3,4 год обучения) оценивается по динамике контрольных нормативов по ОФП и силовой подготовке, а также по качеству выполнения технических, которые активно применяются и нарабатываются на данном этапе. В конце года дети сдают контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке, а также демонстрируют свои тактико-технические возможности в умении вести поединок. На этом этапе дети принимают участие в различных соревнованиях.

По окончании второго этапа обучения дети будут уметь выполнять:

- различные варианты шпагатов;
- все стойки, блоки и удары используемые панкратионе;
- различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;
- различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
- контратакующие действия: падения, самостраховки и кувырки и применять их в начальной борцовской практике;
- различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;
- базовые основы бросковой техники;
- контрольные нормативы по ОФП, СФП и силовой подготовке;

знать:

- все команды судей при судействе и этику судейства;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по панкратиону.

По окончании третьего этапа обучения дети будут уметь выполнять:

- элементы техники работы с оружием для самообороны;
- борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые, удержания;
- приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;
- варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;

знать:

- прикладные аспекты панкратиона: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- методические основы спортивной тренировки;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

3.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый этап обучения (НП-1,2,3)

Цель: укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

- введение в историю и развитие панкратиона;
- изучение основ этикета панкратиона;
- овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений;
- знакомство с базовой техникой панкратиона;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности панкратиону.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Введение в программу.

Знакомство с детьми. История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

Общая физическая подготовка.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения; силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.).

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений); упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения.

Воспитание выносливости: бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовая: многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

Двигательно-координационная: выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание простой двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

Техническая подготовка.

Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов:

- Техника стоек, техника ударов, удары ногами, техника защиты, Блоки, техника перемещений (в стойках без элементов защиты и нападения; простейшие передвижения с элементами защитных и атакующих действий).
- Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.
- Организационные занятия. Набор детей в группы и организация занятий.

2-ой этап обучения (ТГ-1, 2)

Цель: повышение разносторонней физической, технико-тактической и функциональной подготовленности воспитанников. Выполнение воспитанниками контрольных нормативов.

Задачи:

- овладение основами техники и тактики панкратиона и расширение арсенала знаний;
- воспитание самодисциплины;
- формирование сплочённого коллектива воспитанников;
- соревновательная практика.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Введение в программу. Современный панкратион.

История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); акробатические и борцовские упражнения; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Техническая подготовка.

Стойки, защита – блоки, нападение - удары руками, нападение – удары ногами: (выполнение ударов ногами в передвижении, выполнение различной комбинационной техники, выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении), перемещения (с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону, как без защитных действий, так и с ними.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Тактическая подготовка.

На данном этапе, в связи с началом соревновательной, большое внимание уделяется тактической подготовке детей: комбинационная техника нападения и защиты; выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите; выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы. Аттестации.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения. Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке.

3-ий этап обучения (ТГ-3,4,5)

Цель: углублённое изучение техники и тактики панкратиона и её совершенствование.

Задачи:

- расширение технического арсенала панкратиона;
- отработка сложных технико-тактических приёмов;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики панкратиона;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
- выполнение разрядных требований.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Введение в программу. Современный панкратион.

История возникновения и развития панкратиона. Достижения российских спортсменов. Правила безопасности во время занятий. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке на начало года.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Воспитание силовых способностей: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Воспитание скоростных способностей: беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических

элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Воспитание ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Воспитание общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

Воспитание гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая: упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

Двигательно-координационная: выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в

передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции.

Воспитание специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение.

Воспитание специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.

Закрепление и совершенствование технических элементов. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки, защита-блоки, нападение - удары руками, а также удары руками в передвижении, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами, различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками. Перемещения с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений). Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Психологическая подготовка.

Эмоционально - волевая устойчивость детей: адаптация к стрессовым условиям; активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов); волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

Углублённое изучение правил судейства.

Правила проведения соревнований по панкратиону; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику панкратиона, ведение протоколов соревнований.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП			ТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	12	12	10	8	6
2	Специальная физическая подготовка	6	10	10	10	10	10	8	6
3	Техническая подготовка	16	14	14	16	16	18	20	22
4	Тактическая подготовка	6	6	6	12	12	14	16	18
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Интегральная подготовка	10	8	8	6	6	4	4	4
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	2	2	2	2	2
11	Теоритическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов:		68	68	68	68	68	68	68	68

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Поскольку панкратион является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом борьбы в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов. Исходя из современных представлений об организации тренировочного процесса, а также учитывая специфику подготовки детей в условиях системы дополнительного образования в данной программе, рассчитанной на 8 лет реализации, были выделены 3 этапа подготовки детей:

- Этап начальной подготовки (3 года обучения).
- Учебно-тренировочный этап (2 года обучения).
- Этап углубленной подготовки – спортивная специализация (3 года).

Каждый тренировочный этап разделён на не менее чем 2 года подготовки. Первый год подготовки на каждом этапе обусловлен знакомством и формированием навыков новых технико-тактических элементов, освоением и постепенным увеличением общефизической и специальной физической подготовки, т.е. адаптацией к нагрузке, которая будет расти на втором году каждого этапа и так далее. Второй год подготовки на каждом этапе предполагает обязательное повторение и закрепление пройденного материала, восприятие его на новом уровне понимания, расширение арсенала знаний и умений, за счёт изучения новых и более сложных технических элементов и форм и их совершенствования, применение изученного в спортивном поединке, а также неуклонный рост результатов по ОФП и СФП. Распределение оптимальных соотношений разделов тренировки должно быть направлено на создание условий, необходимых для реализации факторов достижения спортивного результата на этапах подготовки:

- на этапе начальной подготовки – технические факторы;
- на учебно-тренировочном этапе – функциональные и технико-тактические факторы;
- на этапе спортивного совершенствования – технико-тактические и психологические факторы.

Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении знаний в области панкратиона, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов.

Планирование тренировочного процесса

Предметом планирования образовательного процесса является его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности ребёнка. Возможными составляющими планирования, влияющими на эффективность тренировочного процесса, должны быть:

- оптимальное соотношение основных разделов подготовки;
- последовательность изучения технических элементов, составляющих основу вида спорта (от простого к сложному);
- правильное распределение тренировочных нагрузок (регулярность, постоянное и постепенное их увеличение и усложнение) с использованием индивидуального подхода и с учетом систематически подобранных и, при необходимости, корректируемых целевых установок;
- периодизация, характерной особенностью которой является учет школьных и семейных предпосылок.

Спортивная тренировка представляет собой педагогическую систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Процесс тренировки осуществляется на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объёма специальной и общефизической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- поступательное увеличение объёма и интенсивности нагрузок;
- соблюдение принципа возрастных нагрузок.

1 этап обучения

Основными средствами этого этапа являются общеразвивающие упражнения (комплексы гимнастических упражнений для общей разминки в подготовительной части занятия и гимнастические упражнения ОФП, выполняемые в основной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия); специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения; развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку юных каратистов – школа базовой техники); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития); подвижные игры и игровые задания.

Основными методами тренировки являются при обучении:

- игровой, целостный (преимущественно), расчленённый;
- при воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе не предусмотрено участие в соревнованиях, дети сдают технические тесты по элементам базовой техники и нормативные требования по общефизической подготовке и основным двигательным навыкам.

2 этап обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (комплексы упражнений, применяемые для общей разминки в подготовительной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия); специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения, развивающие упражнения, направленные на мышечные группы, совершающие двигательные действия, упражнения, направленные на функциональную подготовку); специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия); соревновательные упражнения (упражнения, модулирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые в условиях соревнований); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития, в т.ч. подвижные и спортивные игры, эстафеты и игровые задания).

Основными методами тренировки являются при обучении:

- целостный, расчленённый, игровой, сопряжённый;
- при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

3 этап обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (в основном упражнения, применяемые для общей разминки); специально-подготовительные упражнения (развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку); специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия; упражнения, стимулирующие функциональную

подготовку занимающихся); соревновательные упражнения (упражнения, моделирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые непосредственно в процессе соревнований); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития занимающихся).

Основными методами тренировки являются при обучении:

- целостный, сопряжённый,
- игровой, соревновательный;
- при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено активное участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

6.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

- спортивный зал или площадку;

- спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
- защитное оборудование;
- татами.

Учебно-методическое обеспечение:

- *Д. В. Григорьев, П. В. Степанов.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2011.
- *П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.* Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. — М.: Просвещение, 2011.
- *А. Харлампиев.* Борьба Самбо. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Издание 3-е дополненное. Москва, Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1957.
- *В.И. Дубровский.* Спортивная физиология. Москва, ГИЦ “Владос”, 2005.
- *М.В. Крысин, Д.С. Алхасов, Б.М. Седов, В.И. Коваль.* Планирование спортивной тренировки в каратэ (монография). Москва, Компания “Спутник”, 2008.
- *М.В. Крысин.* Аттестационные требования в Косики каратэ. Москва, издательство ФККР, 1999.
- *М. Накаяма.* Лучшее каратэ. Основы. Москва, НИЦ “Ладомир”, 1997.
- *Под редакцией В.Г. Никитушкина.* Система подготовки спортивного резерва. МГСО, ВНИИФК, 1994.
- *Л.К. Серова.* Психология личности спортсмена. Москва, “Советский спорт”, 2007.
- *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I этап. Начальная подготовка (НП-1). 1 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во	Дата
-------	------	--------	------

		часов	
Теоритическая подготовка – 2ч.			
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.	1	
2	Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.	1	
Общая физическая подготовка – 18ч.			
3	ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	2	
4	ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег.	2	
5	ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	2	
6	ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	2	
7	ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	2	
8	ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения.	2	
9	ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения.	2	
10	ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	2	
11	ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	2	
Специальная физическая подготовка – 6ч.			
12	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	2	
13	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.	2	
14	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки.	2	
Техническая подготовка – 16ч.			
15	Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	2	
16	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	2	
17	Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	2	
18	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	
19	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	2	
20	Демонстрация и изучение базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	6	
Тактическая подготовка – 6ч.			
21	Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке.	2	
22	Изучение правил борьбы в партере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере.	2	
23	Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер.	2	
Психологическая подготовка – 2ч.			
24	Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах.	1	

	Подвижные игры.		
25	Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.	1	
Интегральная подготовка – 10ч.			
26	Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры.	2	
27	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.	4	
28	Подводящие упражнения. Борьба в партере.	4	
Восстановительные мероприятия – 2ч.			
29	Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ.	2	
Другие виды спорта и подвижные игры – 4ч.			
30	Игра в баскетбол.	1	
31	Игра в баскетбол с элементами борьбы.	1	
32	Игра в волейбол.	2	
Контрольно – переводные испытания – 2ч.			
33	Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.	2	
Итого:		68	

I этап. Начальная подготовка (НП-2). 2 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Теоритическая подготовка – 2ч.			
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.	1	
2	Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.	1	
Общая физическая подготовка – 18ч.			
3	ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	2	
4	ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег.	2	
5	ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	2	
6	ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	2	
7	ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	2	
8	ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения.	2	
9	ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения.	2	
10	ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	2	
11	ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения.	2	

	Круговые упражнения на суставы.		
Специальная физическая подготовка – 10ч.			
12	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	2	
13	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.	4	
14	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки.	4	
Техническая подготовка – 14ч.			
15	Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	2	
16	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	2	
17	Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	2	
18	Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	2	
19	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	2	
20	Демонстрация и изучение базовых элементов: стойек, захватов, передвижений.	4	
Тактическая подготовка – 6ч.			
21	Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке.	2	
22	Изучение правил борьбы в патере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере.	2	
23	Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер.	2	
Психологическая подготовка – 2ч.			
24	Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры.	1	
25	Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.	1	
Интегральная подготовка – 8ч.			
26	Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры.	2	
27	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.	2	
28	Подводящие упражнения. Борьба в партере.	4	
Восстановительные мероприятия – 2ч.			
29	Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ.	2	
Другие виды спорта и подвижные игры – 4ч.			
30	Игра в баскетбол.	1	
31	Игра в баскетбол с элементами борьбы.	1	
32	Игра в волейбол.	2	
Контрольно – переводные испытания – 2ч.			
33	Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.	2	
		Итого:	68

I этап. Начальная подготовка (НП-3). 3 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата
<i>Теоритическая подготовка – 2ч.</i>			
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.	1	
2	Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.	1	
<i>Общая физическая подготовка – 18ч.</i>			
3	ОРУ. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	2	
4	ОРУ. Построение в шеренгу и колонну. Бег. Челночный бег.	2	
5	ОРУ. Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Смешанное передвижение.	2	
6	ОРУ. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	2	
7	ОРУ. СБУ. Упражнения на туловище. Круговые упражнения на суставы.	2	
8	ОРУ. СБУ. Упражнения на руки. Гимнастические упражнения.	2	
9	ОРУ. СБУ. Упражнения на ноги. Гимнастические упражнения.	2	
10	ОРУ. СБУ. Упражнения на координацию. Гимнастические упражнения.	2	
11	ОРУ. СБУ. Упражнения на реакцию. Гимнастические упражнения. Круговые упражнения на суставы.	2	
<i>Специальная физическая подготовка – 10ч.</i>			
12	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	2	
13	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.	4	
14	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самообороны.	4	
<i>Техническая подготовка – 14ч.</i>			
15	Броски в стойки	2	
16	Броски в стойки	2	
17	Переводы в партер	2	
18	Переводы в партер	2	
19	Защита от переводов и бросков	2	
20	Защита от переводов и бросков	4	
<i>Тактическая подготовка – 6ч.</i>			
21	Изучение правил борьбы в стойке. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в стойке.	2	
22	Изучение правил борьбы в партере. Преимущества ударной и борцовской техник, при схватке в партере.	2	
23	Понятие о дистанции во время схватки. Перевод противника в партер.	2	

Психологическая подготовка – 2ч.			
24	Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры.	1	
25	Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.	1	
Интегральная подготовка – 8ч.			
26	Изучение подводящих упражнений. Подвижные игры.	2	
27	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами борьбы.	2	
28	Подводящие упражнения. Борьба в партере.	4	
Восстановительные мероприятия – 2ч.			
29	Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером о пользе физических упражнений и восстановительных процедур. Вопрос-ответ.	2	
Другие виды спорта и подвижные игры – 4ч.			
30	Игра в баскетбол.	1	
31	Игра в баскетбол с элементами борьбы.	1	
32	Игра в волейбол.	2	
Контрольно – переводные испытания – 2ч.			
33	Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.	2	
Итого:		68	

II этап. Тренировочные группы (ТГ-1). 1 год обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
Теоритическая подготовка – 2ч.			
1	Вводный урок. Техника безопасности в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История появления и развития Панкратиона. Достижения российских спортсменов.	1	
2	Режим дня борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Борцовский этикет и правила поведения на ковре.	1	
Общая физическая подготовка – 12ч.			
3	ОФП. Борьба в стойке	2	
4	ОФП. Борьба в партере	2	
5	ОФП. Борьба в стойке	2	
6	ОФП. Борьба в партере	2	
7	ОФП. Борьба в стойке	2	
8	ОФП. Борьба в партере	2	
Специальная физическая подготовка – 10ч.			
9	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	2	
10	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами акробатики. Регби.	4	

11	СБУ. Изучение «борцовских» упражнений. Эстафета с элементами самостраховки.	4	
Техническая подготовка – 16ч.			
12	Броски в стойке	2	
13	Броски в стойке	2	
14	Переводы в партер	2	
15	Переводы в партер	2	
16	Защита от переводов и бросков	2	
17	Болевые приёмы на руки	2	
18	Болевые приёмы на ноги	2	
19	Удушающие приёмы	2	
Тактическая подготовка – 12ч.			
20	Изучение правил борьбы в стойке.	2	
21	Изучение правил борьбы в патере	2	
22	Понятие о дистанции во время схватки.	2	
23	Тактика ведения боя	6	
Психологическая подготовка – 2ч.			
24	Воспитание чувства коллектива. Работа в парах, командах. Подвижные игры.	1	
25	Воспитание волевых качеств. Подвижные игры в не равных условиях.	1	
Интегральная подготовка – 6 ч.			
26	Подвижные игры.	2	
27	Подвижные игры с элементами борьбы.	2	
28	Учебные схватки.	2	
Судейская подготовка – 2ч.			
29	Судейство учебных схваток	2	
Восстановительные мероприятия – 2ч.			
30	Рефлексия. Обсуждение тренировочного процесса. Беседа с тренером.	2	
Другие виды спорта и подвижные игры – 2ч.			
31	Игра в баскетбол.	2	
Контрольно – переводные испытания – 2ч.			
33	Контрольные испытания. Проверка умений и навыков воспитанников.	2	
Итого:		68	