**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей –Центр внешкольной работы «Надежда» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

Рассмотрено МО педагогов Утверждено физкультурно-спортивной Директор МБОУ ДОД - направленности ЦВР «Надежда» Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_ 20\_\_г. \_\_\_\_\_ Р.А.Краснов Руководитель МО Введено в действие \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_

Согласовано на заседании от«\_\_»«\_\_»20\_\_\_г. методического Совета МБОУ ДОД –ЦВР «Надежда» г. Стерлитамак Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Давыдова Ф.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по греко-римской борьбе**

(для обучающихся от 10 до 18 лет,

срок реализации программы 2 года)

Автор-составитель программы:

инструктор ФК

Сергеев С.В.

МБОУ ДОД -ЦВР «Надежда»

г. Стерлитамак РБ

2015г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка 2

2. Учебно-тематический план 1года обучения 12

1. Содержание программы 13
2. Учебно-тематический план 2 года обучения 15
3. Содержание программы 16
4. Методическое содержание программы 18
5. Литература 19

Приложение 23

**Пояснительная записка**

Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления здоровья и продления активной жизни. С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — физическая культура, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной и гражданской активности, которая возникает у людей, занимающихся физической культурой и спортом. В настоящее время по результатам медицинского обследования у большинства детей отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. Решить эту проблему в условиях дополнительного образования помогают занятия греко-римской борьбой.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе для детей 7-17 лет, мы опирались на типовую учебную программу по греко-римской борьбе для учреждений дополнительного образования, рекомендованную Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту (М., 2004).

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

**Новизна** программы является то, что данной программе представлена модель системы работы по овладению обычными детьми техникой и тактикой греко - римской борьбы.

Программа позволяет реализовать запросы детей и подростков разных возможностей и социального статуса. Также предусматривает пропаганду физкультуры и спорта, организации спортивных соревнований, игр, тренировочных сборов.

Настоящая программа по греко-римской борьбе предусматривает:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

По запросу родителей поселка «Шах-тау» были созданы условия в детско-подростковом клубе «Буревестник» для реализации программы по греко-римской борьбы.

Данная программа рекомендована для педагогов образовательных и дополнительных учреждений физкультурно-спортивной направленности.

**Цель** - усиление работы с обучающимся по спортивно - оздоровительной направленности среди детей и молодёжи, через занятия греко - римской борьбой посредством формирования системы специальных знаний, умений, навыков;

**Задачи:**

Обучающие:

1. Овладение техникой и тактикой греко - римской борьбы;

2. Овладение правилами проведения соревнований.

Развивающие:

1. Развитие устойчивого и глубокого интереса к занятиям греко - римской борьбой посредством формирования системы специальных знаний, умений, навыков;

2. Развитие и укрепление разных органов и систем организма, двигательных и психических способностей.

Воспитательные:

**1.**Формирование социально – компетентной личности с активной гражданской позицией.

**Программа**

Данная образовательная программа является комплексной, разработана в соответствии с нормативными документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашающая, что «ребенок имеет право на получение образования, которое должно быть бесплатным и обязательным, по крайней мере, на начальных стадиях» (принцип 7);

- Конвенция о правах ребенка, в которой указывается, что «государства-участники признают право ребенка на образование» (статья 28) и соглашаются в том, что образование ребенка должно быть направлено на развитие личности, талантов, умственных и физических способностей ребенка; на воспитание уважения к правам человека и основным свободам, родителям, языку и национальным ценностям страны, в которой ребенок проживает, цивилизациям, отличным от его собственной, окружающей природе; на подготовку ребенка к сознательной жизни в свободном обществе (статья 29);

- Конституция Российской Федерации — высший нормативный правовой акт РФ, гарантирующий, что «каждый имеет право на образование» (статья 43);

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который также гарантирует право каждого человека в Российской Федерации на образование (статья 5);

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» устанавливает основные гарантии прав и законных интересов ребенка. В статье 9 указывается, что «при осуществлении деятельности в области образования и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении, специальном учебно-воспитательном учреждении или ином оказывающем соответствующие услуги учреждении не могут ущемляться права ребенка»;

- Государственная Программа «Развитие образования 2013–2020», направленная на обеспечение высокого качества российского образования в соответствии с меняющимися запросами населения. Одной из ее основных задач является «доступность услуг дошкольного, общего, дополнительного образования детей; модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г.

Важным аспектом программы является воспитательная работа. Занятия греко-римской борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально –нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивает общественную активность, способствуют профессиональной ориентации, выбор военных и спортивных специальностей.

***Виды воспитания***

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

***Психологическая подготовка***

*Волевая подготовка:*

Упражнения для развития волевых качеств средствами греко-римской борьбы

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами

других видов двигательной активности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

***Нравственная подготовка:***

Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами

других видов двигательной активности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Программа физкультурно-спортивного объединения греко - римской борьбы позволяет обучающимся активно учувствовать в соревнованиях: от квалификационных до "всероссийского уровня, хотя первоначальная задача объединения — привлечь детей к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям по спорту.

**Методика.**

- комплексный подход к обучающей деятельности (сочетание нескольких направлений: физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Программой предусмотрено вариативное использование других форм организации: учебно – тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Формы проведения занятий различны:**

**-** групповые и индивидуальные;

- теоретические и учебно–тренировочные занятия;

- игровые, проверочные и другие

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки

Занятия греко - римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности

**Методика занятий по данной программе осуществляется по следующим принципам:**

***Принцип комплексности:***

 Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности в фитнес – аэробике и всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

***Принцип преемственности:***

 Определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, а также предполагает обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей, характеризующих уровень физической, технической и интегральной подготовленности.

***Принцип вариативности***:

 Предусматривает возможность включения в учебно – тренировочный процесс вариативного программного материала занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Также программа разработана с учетом принципов природосообразности, диалогического взаимодействия, системности воспитательного влияния на обучающихся, научности, доступности, непрерывности и преемственности упражнений и знаний, переход в обучении от простого упражнения к сложному заданию, прочности усвоения знаний и умений, принцип сочетания индивидуальных и коллективных форм обучения.

Программой предусматривается последовательность изучения и освоения материала по теоретической, технической, тактической, педагогической подготовке, по общефизической и специальной физической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения и возрастом обучающихся.

**Контингент обучаемых**: от 10 до 18 лет.

**Объем часов**: 360 часов.

**Реализация программы**: 2 года.

**Отслеживание результативности**

1. Учебно— тренировочные занятия;

2. Контрольные занятия;

3. Практические занятия;

4. Соревнования;

5.межклубные бои

**По окончании 1 года обучения**:

будут знать:

-основные сведения о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании и режиме борца;

- технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях;

- историю развития спортивной борьбы в России.

будут уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготавке борца начального этапа;

- выполнять различные физические упражнения и специальные физические упражнения, необходимые борцам;

**По окончании 2 года обучения**

будут знать:

-нормативные требования по физической и специальной подготовке;

- правила соревнований и судейства;

- тактику и тактику греко - римской борьбы;

- теорию стратегию ведения боя.

будут уметь:

-выполнять специальные физические упражнения по греко- римской

борьбе;

-планировать свой тренировочный процесс;

-повышать тренировочную нагрузку и накапливать соревновательный опыт

**Ожидаемый результат**

Основная форма отслеживания результатов – выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня – от классификационных до соревнований Всероссийского уровня. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах УТГ, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

*По общей физической подготовке*: в течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*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 элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

*По психологической подготовке*: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке*: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**Учебно - тематический план**

**первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| Основные тренировки: |  | | |
| 1. Теоретическая подготовка | 1 | 5 | 6 |
| 2. Общая физическая подготовка | 1 | 71 | 72 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 1 | 26 | 27 |
| 4. Технико-тактическая подготовка | 1 | 29 | 30 |
| 5. Психологическая подготовка | 1 | 5 | 6 |
| 6. Воспитательная работа | 1 | 2 | 3 |
| Общий объем часов | 6 | 138 | 144 |

**Содержание программы**

первого года обучения

Тема1.Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего

гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышение дееспособности организма.

Системы физического воспитания в России.

Цель, задачи, положительные черты (нравственная направленность, народность и др. Программно-нормативные основы физического воспитании.

Тема 2. Спортивная борьба в России.

Содержание Федерации спортивной борьбы России в Международную дюсгггельской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, костно-мышечной, дыхания и др. под воздействием занятий. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические требования к питанию. Основы энергии в процессе занятий.

Особенности поддержания весового режима

Питание в период соревнований.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятия по борьбе. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Соблюдение форм одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утоплении и переутомлении. Внешние признаки

утомления. Способы определения и оценки физического развития, Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и подготовка. Основные тактические действия: изучение противника, маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), определенных действий противника, маскировка (скрытие) намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца

Тема 9. Физическая подготовка борца

Специальная, физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты из размещения и крепления. Изготовление, удержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 11. Установки перед соревнованием

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

**Учебно - тематический**

план второго года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| Основные тренировки: |  | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 7 | 9 |
| Общая физическая подготовка | 1 | 74 | 75 |
| Специальная физическая подготовка | 1 | 65 | 66 |
| Технико-тактическая подготовка | 1 | 53 | 54 |
| Психологическая подготовка | 2 | 7 | 9 |
| Воспитательная работа | 2 | 1 | 3 |
| Общий объем часов | 9 | 207 | 216 |

**Содержание.**

**Тема 1**. **Физическая культура и спорт в России**

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее янчности, оздоровительная направленности, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

**Тема 2.** **Спортивная борьба в России**

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступления российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

**Тема3** **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину

обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

**Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца**

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки: Способы

постепенного снижения веса перед соревнованиями. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

**Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.**

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Помощь пострадавшим. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы ' искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

**Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при

занятиях борьбой. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа.

**Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы**

Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.

Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства методы совершенствования индивидуального технического мастерства.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях.

Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

**Тема 8. Моральная и психологическая подготовка**

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания.

Эмоциональное состояние борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

**Тема 9. Физическая подготовка борца**

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

**Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой**

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

**Тема 11. Установки перед соревнованием**

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников | Определение способов реализации тактических планов.

**Методическое обеспечение программы**.

**Методы:**

1.Наглядные показ, исполнение педагогом, наблюдение;

2.Словесные беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;

3.Практические методы тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Формы:**

1. групповая,

2.подгрупповая

3 индивидуальная**.**

4. Теоретические занятия;

5. Практические занятия;

6. Соревновательные занятия.

**Условия:**

1.Спортивный зал;

2.Спортивный инвентарь.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;

- теоретические и учебно–тренировочные занятия;

- игровые, проверочные и другие.

Условия реализации программы:

наличие спортивного зала, борцовского ковра, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов соревнований, обучающих роликов

**Список литературы**

**Правовая база программы**

1. Конституция Российской Федерации. Режим доступа: http://constitution.garant.ru/act/right/135765/
2. Конвенция ООН о правах ребенка. Режим доступа: http://www.rospsy.ru/dokumenty/normy-mezhdunarodnogo-prava/konventsiya-oon-o-pravakh-rebenka
3. Федеральный Закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г.) Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4001
4. Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
5. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) нового поколения. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
6. Концепция духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Режим доступа: http://standart.edu.ru/
7. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утверждена 04 февраля 2010 г. Пр-271). Режим доступа: http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 14.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
9. Федеральный закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями от 13 января 2001 г., 7 июля 2003 г., 29 июня, 22 августа, 1, 29 декабря 2004 г., 22 апреля 2005 г., 5 января 2006 г., 30 июня, 21 июля, 1 декабря 2007 г.) Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/fz/vosp/4005/>
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. Режим доступа: <http://dopedu.ru/gos-politika/564-concept-utv.html>
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Режим доступа: http://www.rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html

**Основная литература**

1. Галковский Н.М., Катулин А.З.. Чионов Н,Г. Спортивная борьба Учебник для ИНФ/Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 2012г.

2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник дл; студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 2013 г.

3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. - М.: ФИС, 2012 г.

4. Ленц А.Н. Классическая борьба. - М.: ФИС, 2012 г.

5. Мазур А.Г. Классическая борьба. - М.: Воениздат МО, 2013 г.

**Дополнительная литература**

1. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая - и вольная): Учебник для ИФК.-М.: ФИС,2010г.

2. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 2009 г.

3. Спортивная борьба/Учеб. пособие для тренеров/Под общ.ред. А.Н. Ленца.-М.: ФИС, 2013 г.

4. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 2010 г.

**Интернет-сайт**

* 1. <http://nsportal.ru/>
  2. <http://infourok.ru/>
  3. <http://www.vashpsixolog.ru/>
  4. http://samopoznanie.ru/

Приложение1

***Общая физическая подготовка***

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, на четвереньках, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты, спрыгивание с высоты, опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, ползания, лазания, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Приложение2

***Специальная физическая подготовка***

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое плечо, перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движение вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положении сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с падением на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове, и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове, лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах, приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Приложение3

***Специальные игровые комплексы***

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

К способам усложнения этих игр относятся:

- изменение способов касания руками;

- изменение способов защиты, противодействия;

- изменение размеров игровой площадки;

- выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой).

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковывать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограничение площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добивающиеся победы. Тренеру следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытка провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основа методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками ( в таблице они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-17); 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Приложение 4

***Технико-тактическая подготовка***

*Освоение элементов техники и тактики*

Основные положения в борьбе

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

*В стойке*: передвижения вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 1800.

*В партере*: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приложение 5

***Техника греко-римской борьбы***

*Приемы борьбы в партере*

Перевороты скручиванием

*Переворот рычагом*

Защиты: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)*

Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты: а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

*Одной рукой сзади*

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

*Двумя руками сзади*

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

*Одной рукой спереди*

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

*Двумя руками сбоку*

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

*С* *упором головой в плечо*

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

*Толчком противника в сторону*

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

*Рывком за плечи*

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

*С помощью рычага ближней руки*

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

*Способы сбивания противника на живот:*

1. атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой – туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;
2. из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

*Способы освобождения руки, захваченной на ключ:*

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

*Приемы борьбы в стойке*

***Переводы рывком***

*Переводы рывком за руку:*

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:*

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы: а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

***Переводы вращением (вертушки)***

*Перевод вращением захватом руки сверху*

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

***Броски подворотом (бедро)***

*Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

Защиты: а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку;

б) перевод захватом туловища с рукой сзади;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

*Бросок подворотом захватом руки под плечо:*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

*Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:*

Защиты: а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

в) перевод захватом туловища сзади.

***Броски поворотом (мельница)***

*Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:*

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

***Примерные комбинации приемов***

1. *Перевод рывком за руку:*

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

*2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

**Какой результат? Излечен ли варикоз?**

Я стала использовать этот гель, как было написало в инструкции. И что вы думаете? Уже на 5-ый день спали отеки и варикозные вены стали исчезать на глазах и у меня чуть ли челюсть на пол не упала!!! **Я избавилась от ВАРИКОЗА!!! За 5 дней!!!!!** Вы можете в это поверить??? Я не поверила своим глазам... Ноги очистились от варикозных сеточек, стали красивыми и перестали болеть!!!!! Я не ошиблась и не сошла с ума! Я не могу описать своей радости. Последний раз я так радовалась наверное лет 20 назад :)



**Сейчас я чувствую себя абсолютно здоровым человеком**. Ха! я даже благодарна своей болезни — варикоз научил меня ценить то, что я имею и по-другому смотреть на мелкие жизненные неурядицы. О том, какой развалиной я бы стала, если бы не нашла Cream of Varicose Veins, стараюсь не думать. Теперь в моей жизни нет места мрачным и унылым мыслям, только позитив!

Безумно рада, что все так получилось. Одновременно с избавлением от варикоза я поняла, что проблема многих из нас в том, что наиболее простые вещи кажутся нам неэффективными. А более сложные, например, операции - эффективными. Но это не так. **Варикоз можно вылечить** более простым, быстрым и безопасным способом. Проверено!