

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ ПУРОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПУРОВСКАЯ РАЙОННАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»

Рассмотрена на заседании тренерского
совета, протокол № 7 от 05.12.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора МБУ Пуровской
районной СШ «Виктория»

Н. М. Скидан

«19» декабря 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная (греко-римская) борьба»
для детей от 7 лет

срок реализации: 3 года

Разработчики программы:

1. Скринник Н. Ю. – заместитель директора.
2. Черникова А. И. – инструктор-методист
ФСО первой квалификационной категории.
3. Сыпко В. Ю. – инструктор-методист
ФСО.

г. Тарко-Сале
2022 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Календарный учебный график	5
3	Учебный план	7
4.	Рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	9
5.	Техника безопасности во время занятий	14
6.	Оценочные материалы	15
7.	Материальная база	15
8.	Кадровое обеспечение	16
9.	Контроль учебно-тренировочной деятельности	17
10.	Перечень информационного обеспечения	18
10.1	Список литературы	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная (греко-римская) борьба» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об осуществлении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

Греко-римская борьба — это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше). Борец 8 может также одержать победу, выиграв 1 или 2 периода, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

1. Качество технических действий;
2. Меньшее количество предупреждений;
3. По последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, удержание или приём, который они выполняют в схватке.

Рефери на ковре присуждает очки, но главный судья (или председатель ковра) должен согласиться с его решением перед тем, как эти очки будут засчитаны. Борцу также могут быть присвоены очки в случае, если его соперник допускает нарушения, такие как пассивность при ведении схватки (уклонение от борьбы).

На схватку запрещено выходить со смазанным какими-либо веществами телом, что может привести к его «скользкости», ногти должны быть коротко острижены, при себе должен обязательно быть носовой платок. Вступление в дискуссию с судьёй запрещено и карается зачислением проигрыша.

Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками (более 5 секунд).

Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к ковру; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к ковру, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, откаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в классической борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и

корпус. Технические действия греко-римской борьбы включают в себя оцениваемые (основные технические действия) и неоцениваемые (начальные и вспомогательные технические действия) приёмы, контрприёмы и манёвры, включающие в себя атакующие, защитные и комбинированные действия в положении стоя, полустоя, в партере, лёжа.

К начальным техническим действиям относятся манёвры:

- стойками,
- передвижениями,
- захватами.

Основные технические действия:

- в стойке: броски, сбивания (переводы), сваливания;
- в партере: сбрасывания, перебрасывания, перекатывания, перевороты;
- лёжа: удержания, дожимы, перевороты.

К вспомогательным техническим действиям относятся переходные и подготовительные приёмы, обманные приёмы и отвлекающие манёвры (финты), и приёмы защиты. Все контрприёмы называются точно так же, как и приёмы, но с приставкой «контр-». Оценка того или иного технического действия, помимо предусмотренного правилами балла, зависит от качества («чистоты») его выполнения. Начальные и вспомогательные технические действия хоть и не оцениваются судьями, позволяют сформировать общее впечатление о квалификации и уровне мастерства спортсмена. Различают броски проворотом, наклоном, прогибом, запрокидыванием. Две базовые разновидности бросков, в зависимости от положения тела соперника, с ковра и в стойке. Последние подразделяются на броски: с заходом к сопернику спереди, сбоку, снизу, сзади.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта, направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

При разработке данной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Целью Программы является формирование мотивации к здоровому образу жизни, формирование физического развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

В соответствии с данной целью

Программа реализуется задачами:

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие знания и умения в области физической культуры и спорта;
- формировать специализированные умения и навыки по виду спорта;
- обучить основным приемам техники и тактики двигательных действий (приемам самостраховки и простым приемам в стойке и в партере).

Развивающие:

- способствовать развитию любознательности как основы познавательной активности детей;
- способствовать развитию физических качеств и двигательных способностей обучающихся, повышению работоспособности учащихся;
- способствовать развитию координации движений, повышению уровня технической и тактической подготовленности по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга,
 - Военно-патриотическое воспитание-обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу норм комплекса ГТО, укрепить здоровье учащихся за счёт повышения их двигательной активности;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию дисциплинированности, нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
 - способствовать привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям борьбой и потребности к ведению здорового образа жизни;
 - способствовать воспитанию коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, приучение к дисциплине.

Программа рассчитана для возраста от 7 лет и без ограничения по возрасту.

Отличительная особенность программы.

Учебно-тренировочный процесс является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что учащемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает педагогу и борцу определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Актуальность этой программы состоит в том, что воспитание борца высокого уровня не возможна без долгосрочной плановой работы. Чтобы добиться успехов в соревнованиях должно быть постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Для чего и создана данная программа.

2. Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

Таблица №1

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	1 сентября	май	36	108	108	3 раза по 1 часу
2 год	1 сентября	май	36	108	216	3 раза по 2 час
3 год	1 сентября	май	36	108	216	3 раза по 2 час

Продолжительность занятий, минимальный возраст для зачисления, количество занимающихся в группе

Таблица №2

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся	Наполняемость групп (человек)		
			минимальная	оптимальная	максимальная
Спортивно - оздоровительный	3-6	с 7 лет	10	12	20

Прием на занятия по программе осуществляется на основании положений о приеме в учреждение.

Программа направлена на:

- физическое воспитание детей;
- выявление одаренных детей;
- получение обучающимися начальных знаний в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению общеразвивающей программы для проведения спортивно-оздоровительной работы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым объемом, который рассчитан на 36 недель. Рекомендуемая продолжительность одного тренировочного занятия составляет 45 минут.

Результатом освоения Программы является формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Основные показатели реализации Программы - стабильность состава занимающихся, динамика роста индивидуальных показателей по выполнению программных требований и уровню подготовленности занимающихся.

Для определения результатов освоения Программы разработаны контрольные нормативы, которые позволяют по окончании Программы перейти занимающимся на освоение программы по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная (греко-римская) борьба».

Содержание учебно-тренировочного процесса соответствует спортивно-оздоровительному этапу.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Критериями успешности прохождения обучающимися старшей возрастной группы являются:

- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- достаточный уровень освоения основ техники.

В процессе реализации программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья и компенсацию дефицита двигательной активности, а именно на расширение двигательных возможностей, на разностороннюю общефизическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники; формирование интереса к занятиям, овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Основополагающие принципы программы:

– Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины борьбы,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития борьбы,
- правила соревнований в избранном виде спорта.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Учебный год составляет 36 учебных недель. Количество занятий в неделю – 3-4 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники). Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок занимающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

3. Учебный план

Учебный план программы определяет распределение временных объемов основных разделов подготовки юных борцов по годам обучения. Годовой объем составлен с учетом возрастных особенностей занимающихся, основополагающих положений теории и методики борца.

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий
для детей 7 лет (3 часа в неделю)

Таблица №3

№ п/п	Содержание тренировочной деятельности	Всего часов	примерное распределение тренировочной нагрузки									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI

1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	40	5	5	5	5	5	5	5	5		-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	3	2	2	2	2	3	2	-
5	Специальная физическая подготовка	5			1		1	1	1	1		-
6	Другие виды спорта и подвижные игры	38	4	4	5	4	4	5	4	4	4	-
7	Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Итого	108	12	12	15	12	13	13	12	13	6	

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий
для детей от 7 лет (4 часа в неделю)

Таблица № 4

№ п/п	Содержание тренировочной деятельности	Всего часов	примерное распределение тренировочной нагрузки									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	2	2	1	-	-
2	Общая физическая подготовка	46	5	5	5	5	5	5	5	5	6	-
4	Технико-тактическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	2	3	3	-
5	Специальная физическая подготовка	10	1	1	1	1	2	1	2	1		-
6	Другие виды спорта и подвижные игры	43	4	5	5	5	5	5	5	5	4	-
7	Самостоятельная работа	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1	+
8	Итого	144	14	16	16	16	17	17	17	17	14	

**Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий
для детей от 7 лет (6 часа в неделю)**

Таблица № 5

№ п/п	Содержание тренировочной деятельности	Всего часов	примерное распределение тренировочной нагрузки									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теория и методика физической культуры и спорта	11	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	106	12	12	11	12	12	11	12	12	12	-
3	Избранный вид спорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	22	2	2	3	2	2	2	3	3	3	
5	Специальная физическая подготовка	32	4	4	3	4	4	4	3	3	3	
6	Другие виды спорта и подвижные игры	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-
7	Самостоятельная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Итого	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

4. Рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Формирование данного раздела программы основано на специфике спортивной борьбы, структуры юных борцов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка имеет существенное значение, что связано с возрастными особенностями юных борцов. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на качество и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представить как общеподготовительные, а

средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения

3.1.1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну -две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

3.1.2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру зала сгибание и разгибание рук, вращения в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращения в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3.1.3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: с утяжелителями, гантелями, набивными мячами, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке, лесенки напольные.

Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100м) с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих проведение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, прыжки в высоту или длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения на равновесие стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры и игровые упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, перевороты. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантелями и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить и увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Кросс по пересеченной местности – 2-5 км. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения. Специфика соревновательной деятельности борца предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств:

- упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки;

- упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами;

- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;

- упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке;

- упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки;

- элементы акробатики и самостраховка;

- легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра, различные виды ходьбы и бег, кроссы, бег на короткие дистанции, подскоки и выпрыгивания в беге, прыжки в длину, в высоту;

- упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища, метание теннисных мячей на дальность и точность, спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой, упражнение с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи;

- подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле, «День и ночь», «Разведчики», эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

В любой из дисциплин восточного боевого единоборства специальная физическая подготовка направлена на развитие:

- специальной выносливости (основным средством выступают тренировочные, вольные и соревновательные поединки, выполнение формальных комплексов, основной метод – интервальный),

- специальных силовых способностей (взрывная сила, скоростно-силовые качества),

- специальной гибкости (подвижность в тазобедренном суставе),

- специальной ловкости (поединки и специальные упражнения в усложненных условиях: уменьшение площади, увеличение амплитуды ударов, увеличение количества партнеров и пр.),

- специальных скоростных способностей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений, в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной), приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки, различные упражнения в челноке, прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки; скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.; рывки по сигналу; уход брошенного мяча; скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты; использование метода многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действий, бег на длинные дистанции, применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д., в большом промежутке времени от 3 до 15 минут. Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1 - 1,5 сек. (каждое включение). Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5 - 2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

3.2. *Техническая подготовка* – это, прежде всего, разнообразные приемы, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает в себя атакующие приемы борьбы, защиты, подготовки и контрприемов. Техническое мастерство борцов характеризуется количеством приёмов, которые они используют, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Борьба теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на схватку выходят борец с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока борются.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно-педагогический

контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. Надежной основой успеха борца является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса. Система подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные борцы должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа

1) Теоретические занятия:

- ◇ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◇ Спортивная борьба в России.
- ◇ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◇ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◇ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- ◇ Основы техники и тактики борьбы.
- ◇ Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- ◇ Правила соревнований по спортивной борьбе.
- ◇ Планирование, организация и проведение соревнований.
- ◇ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2) Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

- Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

- Плавание.

- Подвижные игры, эстафеты.

- Спортивные игры.

3) Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевероты переходом: переверот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки. Защита. Контрприемы. Способы сбивания противника на живот. Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке. Перевод рывком, перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

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.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

5. Техника безопасности

Техника безопасности во время занятий

К занятиям по спортивной (греко-римской борьбе) допускаются лица не младше 7 лет, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивной (греко-римской борьбе) возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивной (греко-римской борьбе) должны проводиться в борцовском трико и борцовках с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивной (греко-римской борьбе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах (при отсутствии кабинета мед. сестры).

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

6. Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 3,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

7. Материальная база

Для тренировок по спортивной борьбе (греко-римской), нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

Спортивный зал:

1. Ковер борцовский- 2 шт,
2. Канат для лазанья- 2 шт,
3. Кольца баскетбольные- 2 шт,
4. Козел -1 шт,
5. Манекены - 7 шт,
6. Стол- 1 шт,
7. Стул- 1 шт.
8. Весы – 1 шт.
9. Мат гимнастический – 2 шт.

Тренажерный зал:

1. Гриф олимпийский – 2 шт,
2. Замки пружинные – 7 пар,
3. Диск олимпийский обремененный – 20 шт,
4. Скамья универсальная – 1 шт,
5. Пресс сидя (блочный) 1 шт,
6. Силовой тренажер Jonson – 1 шт,
7. Стойка под диски – 2 шт,
8. Скамья олимпийская с наклоном FOREMAN FW 411 – 1 шт,
9. Жим ногами под углом – 1 шт,
10. Брусья 1 шт;
11. Перекладина – 1 шт.

8. Кадровое обеспечение

Для успешной реализации Программы тренер-преподаватель должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по соответствующему направлению подготовки, либо дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в учреждении дополнительного образования.

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у обучающихся познавательный интерес к избранному виду спорта;
- уметь создавать комфортные условия для личностного развития обучающихся;
- систематически повышать уровень своего педагогического мастерства.

Таким образом, программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

Формы аттестации

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия;

Планируемые результаты обучения:

Личностными результатами являются:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами является:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметными результатами является:

- формирование знаний по изучаемым разделам.
- выполнение спортивных разрядов;
- участие в соревнованиях;

9. Контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль является составной частью тренировки юных борцов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии борцов в ходе тренировочной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

4.1. Виды контроля.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебное обследование;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии борца после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в тренировочную деятельность.

В его программу входят:

- объем и эффективность соревновательной деятельности;
- объем тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных занятий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценке срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятий с регистрацией ЧСС до выполнения упражнений и после него.

В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности борцов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства). Данный вид контроля осуществляется проведением тестирования, результаты которого записываются в индивидуальную карту спортсмена. При этом сдача нормативов по специальной и технической подготовке проводится два раза в учебном году.

2. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

3. Оценка и контроль текущего состояния физического здоровья занимающихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого борца чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

4.2. Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема, при этом за показатель принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, к показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

10.1. Список литературы

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
9. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
11. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.