

***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования « Первомайская детско - юношеская
спортивная школа» Первомайского района Тамбовской области.***

Рассмотрена
На педагогическом совете
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Протокол № 1 от _____

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО « Первомайская
ДЮСШ»
Приказ № _____ от _____

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по спортивной борьбе.***

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Срок реализации программы – 1 год.

***Разработчики: Т.А. Филатова – заместитель директора.
Г.П. Беззубцев – ст. тренер-преподаватель.***

***Первомайский
2015 год***

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе, предназначена для спортивно-оздоровительного этапа. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; « Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта греко – римская борьба», приказ Минспорта России от 10.06.2013 г. № 145; « Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125.

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям. Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Греко-римская борьба — единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью (боевые действия, самооборона и т. п.) так и с состязательной целью, в рамках греко-римской борьбы, и проводится по определённым для греко-римской борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий. Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий. С точки зрения спортивной борьбы, в зависимости от её вида, это выражается в том, что оппонент вынужден занять невыгодное положение (как правило лёжа на спине), быть обездвижен, испытывать угрозу травмы или асфиксии. Для достижения этих целей борцы используют приёмы борьбы, позволяющие сбить соперника с ног и повалить его на землю (различные виды бросков), обездвижить соперника (удержания), травмировать соперника (болевые приёмы), задушить соперника (удушающие приёмы). Арсенал возможных приёмов в греко-римской борьбе ограничен её правилами. Кроме того, в некоторых видах борьбы оцениваются также действия борцов, которые почти полностью связаны с состязательным элементом: целая группа приёмов посвящена вытеснению противника за границы площадки для борьбы, что влечёт за собой победу оставшегося на площадке.

От других единоборств, борьба отличается отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Основные принципы физического воспитания. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 8 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься греко-римской борьбой, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта греко-римская борьба.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Спортивно – оздоровительный этап	1 год	8	14	20

II. Учебный план.

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года. Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов – 3 раза в неделю.

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	16
Физическая подготовка	187
Общая физическая подготовка	140
Специальная физическая подготовка	47
Избранный вид спорта	93
Технико-тактическая подготовка	78
Психологическая подготовка	6
Промежуточная и итоговая аттестация	6
Участие в соревнованиях	3
Самостоятельная работа	16
Итого часов	312

Примерный учебный план-график распределения учебных часов.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-
Физическая подготовка	187	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	24	25
Общая физическая подготовка	140	11	10	10	10	10	10	10	10	9	9	20	21
Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Избранный вид спорта	93	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	-	-
Технико-тактическая подготовка	78	7	8	10	9	5	8	9	9	6	7	-	-
Психологическая подготовка	6	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Участие в соревнованиях	3	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-
Самостоятельная работа	16	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Форма работы на спортивно-оздоровительном этапе , охватывает всех желающих, прежде всего- это укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Принципы, средства, методы спортивной тренировки.

Принципы спортивной тренировки:

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
 - единство общей и специальной подготовки;
 - непрерывность тренировочного процесса;
 - единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
 - цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки.

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Примерные темы теоретических занятий.

Тема 1. Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 6. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 7. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка борца.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения греко-римской борьбы.

Тема 9. Гигиена и закаливание.

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема 10. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

Практическая подготовка.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка .

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, 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 вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д. *Прыжки:* в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

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

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг

к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. *Теснение* – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы. При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил: - соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.; в соревнованиях участвуют все ученики; количество игровых попыток должно

быть нечётным, чтобы выявить победителя; факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути.

Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игровых заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка).

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине ; левый бок к левому; правый бок к правому; левый бок к правому; правый бок к левому соперники разошлись и встретились ; один партнёр на коленях, другой стоя; оба соперника на коленях; соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу.

Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдадут предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Акробатика.

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости. Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);

- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений).

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определённой подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатике. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувьрки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т. д.).

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы .

Основные положения борьбы:

- *положение стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

-*положение партер:* высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы и приёмы борьбы.

Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

- *скручиванием* (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом);
- *забеганием* (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч);
- *переходом* (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки);
- *прогибом* (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка. Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

- бросок подворотом захватом за руку;
- бросок наклоном с различными захватами;
- сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
- перевод в партер рывком, нырком;
- сваливание скручиванием;
- бросок (перевод) вращением;
- броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности — трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на

тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена; - трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы) метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют **объективные** и **субъективные** трудности.

Объективные трудности :

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта; - трудности, связанные с освоением

способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена; - трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы) метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Волевое действие, есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в действиях можно выделить три основных компонента:

- интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;
- исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности — упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах. Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками.

Волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств — силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели общей функциональной подготовки спортсмена. На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определённую трудность, подчас она бывает очень большой. Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

1. Общие требования.

В качестве тренера - преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного образца в РФ (диплом), прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.1. К занятиям греко-римской борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж

по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по греко-римской борьбе соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 ЛК, температура – не менее 15-17°С, влажность – не более 30-40%.

1.5. При проведении занятий по греко-римской борьбе в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений, правила общественной и личной гигиены.

1.8. Учащихся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (борцовки) с нескользкой подошвой.

2.2.Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

2.3. Проверить надежность крепления спортивных снарядов и оборудования использующихся на занятиях.

2.4. Проверить целостность поверхности борцовского ковра или гимнастических матов (маты не должны иметь щелей и поверхность их должна быть ровной).

2.5. Площадь борцовского ковра или гимнастических матов должна быть достаточной для выполнения технических действий.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения на борцовском ковре и спортивных снарядах без тренера-преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. На борцовском ковре иметь достаточное расстояние при групповом выполнении упражнений, а также не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.6. При групповом выполнении упражнений на борцовском ковре необходимо выполнять действия от центра на край ковра.

3.7. При выполнении технических действий нельзя:

- бросать противника на голову;
- падать на спарринг-партнера всем телом или наносить ему удары;
- скручивать шею;
- сжимать голову ногами и придавливать ее к коврику;
- душировать спарринг-партнера;

- касаться лица противника;
- надавливать на любую часть тела локтем или коленом;
- выполнять противосуставные действия;
- выполнять болевые приемы;
- делать загиб руки за спину.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательного учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Проветрить спортивный зал, протереть борцовский ковер или гимнастические маты, спортивные снаряды и оборудование, а также другие места для занятий.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Промежуточная и итоговая аттестация.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Нормативы промежуточной и итоговой аттестация.

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
3.	Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5.	10 бросков манекена подворотом (сек.)	36	33	30	27	24	37	34	31	28	25	38	35	32	29	26

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

№	Название учебно-методического пособия	Год выпуска	Автор	Издательство
1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта греко-римской борьбе	Приказ № 28760 от 10.06.2013г.		Министерство спорта Российской Федерации.
2.	Спортивная борьба	1993	Игуменов В.М.	Просвещение, Москва.
3.	Греко-римская. Программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР	2004	Подливаев Б.А., Грузных Г.М	Советский спорт, Москва
4.	Борьба вольная	1990	Дякин А.М.	Советский спорт, Москва,
5.	Основные направления технико-тактической подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе	1997	Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов А.Ю.	М.: ФОН
6.	Спортивная борьба: Учебник для ИФК	2009	Галковский Н.М., Катулин А.З, Чионов Н.Г.	Москва
7.	Греко-римская борьба	2006	Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Хоменко И.Т.	Феникс, Ростов – на –Дону.
8.	Учебник для тренера по борьбе	1995	Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И.	КПГУ, Красноярск
9.	Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев	1999	Пилоян Р.А.	Малаховка
10.	Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена)	2001	Савенков Г.И.	Москва

11.	Специализированные подвижные игры-единоборства.	1998	Крепчун И.Н., Рудницкий В.И.	Минск, « Четыре четверти».
-----	---	------	---------------------------------	-------------------------------