Учредитель: Азовский районный отдел образования
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Азовского района

Принята на заседании педагогического совета

Протокол от 31.08.2021 № 1

Утверждаю
Директор МБУДОДЮСШ
_____ И.М.Дибиров
Приказ от31.08.2021 № 38

Подписан: МБУДОДЮСШ
DN: ИНН ЮЛ=6101921464, СНИЛС=04371705441, ОГРН=1026100508422, ИНН=614002877990, C=RU, S=61 Ростовская область, L="СЕЛО, КАГАЛЬНИК", STREET="УЛИЦА МИРА, 63", O=МБУДОДЮСШ, CN=МБУДОДЮСШ, T=ДИРЕКТОР, G=ИМАНАЛИ МАГОМЕДКАМИЛОВИЧ, SN=ДИБИРОВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.02.11 14:20:19+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Греко-римская борьба» (базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации – 1 год (222 часа)

Разработчики:

Казнова Е.В., заместитель директора по УВР

МБУДОДЮСШ

Савченко С.И. –тренер-преподаватель

МБУДОДЮСШ

с.Кагальник, Азовского района

2021 год

Содержание

№	Наименование раздела	стр
1.	**Комплекс основных характеристик программы**	**3**
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Планируемые результаты	7
1.4.	Формы подведение итогов реализации программы	8
2.	**Комплекс организационно-педагогических условий**	**9**
2.1.	Учебный план	**9**
2.2.	Примерный план –график распределения часов	**9**
2.3.	Годовой учебно-тематический план-график	**10**
3.	**Методическая часть**	**11**
3.1.	Содержание программного материала	**11**
3.2.	Теоретические знания	**11**
3.3.	Общая физическая подготовка	12
3.4.	Специальная физическая подготовка	**17**
3.5.	Технико-тактическая подготовка	**22**
3.6.	Воспитательная работа	**32**
3.7.	Условия реализации программы	**34**
3.8.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	**35**
4.	**Педагогический контроль**	**36**
4.1.	Общая физическая подготовка	**36**
4.2.	Техническая подготовка	**37**
5.	**Перечень информационного обеспечения**	**38**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Греко-римская борьба» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и предназначена для дополнительного образования детей 6-18 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:
- отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ",
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы: Согласно Концепции дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р): «Актуальной становится такая организация образования, которая обеспечивала бы способность человека включаться в общественные и экономические процессы… Именно в XXI веке приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа…».

Согласно Приказу Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018, «Образовательная деятельность по дополнительный общеобразовательным программам должна быть направлена на: … формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие

болезней или физических дефектов. Занятия спортвной борьбой способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма.

Необходимость разработки и особенности содержания программы «Греко-римская борьба» обусловлена также и социальным заказом семей, полученным в результате анкетирования родителей и детей от 8 лет. На момент составления программы, подобных методических разработок не существовало, хотя потребность в них была, так как существующая программа для детей с 10 лет оказалась слишком сложной для младших школьников в силу их возрастных и психологических особенностей.

Исходя из вышесказанного, была разработана программа «Греко-римская борьба», которая направлена на воспитание личности, способной приобрести устойчивую потребность в познании и физическом развитии, с учетом принципов, сохраняющих здоровье ребенка.

Педагогическая целесообразность программы

Греко-римская борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско- юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи и является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития.

По уровню освоения программа «базовая». Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на избранном виде спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы.

Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Данная программа является **модифицированной,** так как она разработана на основе типовой программы по греко-римской борьбе, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Обучение по программе рассчитано на 37 рабочих недель.

Адресат программы.

В реализации программы участвуют мальчики от 6 до 18 лет. Прием детей в группы проходит без специального отбора. Набор в группы осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям и по личному заявлению родителей (законных представителей).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ греко-римской борьбы.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:
-совершенствовать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развить навыки и умений ведения поединка;
- развить физические качества;
- расширить функциональные возможности организма.
Воспитательные:
- воспитать выработку организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
-воспитать потребность к ведению здорового образа жизни.
Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему трёхразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Недельная нагрузка составляет 6 часов в неделю.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТВИНОЙ ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	15	25	до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа)	222 часа
					37 недель

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях.

При разработке и реализации программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при

реализации образовательных программ», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 года обучения.

1.3.Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Греко-римская борьба» обучающиеся:

Должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила соревнований по греко-римской борьбе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Должны уметь:

- проводить специальную разминку для борца
- владеть основами техники борьбы;
- владеть основами судейства в борьбе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;

- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков спортивной борьбы, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится стартовая диагностика. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по греко-римской борьбы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Организации. Учебный план, составлен с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 37 учебных недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы, объем часов по каждому разделу программы.

№ п/п	Разделы программы	Количество	Соотношение объёмов в (%)
		37 недель	
1	Теоретическая подготовка	13	6
2	Общая физическая подготовка	56	25
3	Специальная физическая подготовка	73	33
4	Технико-тактическая подготовка	69	31
5	Соревновательная подготовка	9	4
6	Аттестация	2	1
	Всего	**222**	**100**

2.2. Примерный план –график распределения часов (37 недель)

№ пп	Раздел программы	**ВСЕГО часов**	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теоретическая подготовка	**13**	2	2	2	2		1	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	**56**	7	6	6	6	4	7	7	7	6
3.	Специальная физическая подготовка	**73**	8	8	7	8	6	9	9	9	9
4.	Технико-тактическая подготовка	**69**	7	6	9	8	6	7	9	8	9
5.	Соревновательная подготовка	**9**		2		2	2		1	2	
6.	Аттестация	**2**									2
	ИТОГО:	**222**	**24**	**24**	**24**	**26**	**18**	**24**	**28**	**28**	**26**

2.3.Годовой учебно-тематический план-график (37 недель)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма контроля
1	**Теоретическая подготовка**		
1.1.	История развития борьбы в России	2	Опрос, собеседо-вание, тест-задания
1.2.	Правила техники безопасности на занятиях борьбой	2	
1.3.	Основы техники и тактики спортивной борьбы	2	
1.4.	Физическая подготовка борца	3	
1.5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	
1.6.	Организация и проведение соревнований	1	
	Всего часов	**13**	
2	**Общая физическая подготовка**		
1	общеразвивающие упражнения без предметов	14	Выполнение нормативов
2	общеразвивающие упражнения с предметами	15	
3	упражнения на гимнастических снарядах	9	
4	упражнения с отягощениями	10	
5	беговые, прыжковые упражнения	8	
	Всего часов	**56**	
3	**Специальная физическая подготовка**		
1	упражнения для укрепления мышц шеи	9	Выполнение нормативов
2	акробатические упражнения	9	
3	упражнения на мосту	9	
4	упражнения с партнером	10	
5	упражнения в самостраховке и страховке партнеров	9	
6	имитационные упражнения	9	
7	упражнения с манекеном	9	
8	специальные игровые упражнения	9	
	Всего часов	**73**	
3	**Технико-тактическая подготовка**		
1	основные положения в борьбе: стойка; партер; положение вначале и конце схватки, формы приветствия; дистанции	15	выполнение нормативов
2	элементы маневрирования: в стойке; в партере; в различных стойках	15	
3	приемы борьбы в партере	15	
4	приемы борьбы в стойке	14	
5	комбинации приемов	10	
	Всего часов	**69**	

5	**Соревновательная подготовка**	9	Наблюдения
6	**Аттестация**	2	Контрольные нормативы
	ИТОГО часов	**222**	

3. Методическая часть

3.1. Содержание программного материала

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки борцов: общую физическую, специальную физическую, технико-тактическую, психологическую подготовку, соревновательную подготовку и контрольные нормативы. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций, в том числе с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: *сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.*

Во время организации и проведения занятий тренеры-преподаватели должны обращать особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

3.2. Теоретические знания

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России.

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодек чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификации в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований.

Правила соревнований по спортивной борьбе

3.3. Общая физическая подготовка (практические занятия)

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- Лазания, прыжки.
- Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

- Упражнения для увеличения гибкости.

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирование тренировочных занятий заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в спортивных единоборствах, поскольку благоприятным моментом для развития координации является возраст 10-12 лет. Спортивная борьба - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов. Общая физическая подготовка включает в себя строевые и порядковые упражнения, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастических снарядах.

Строевые и порядковые упражнения:

- общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении; построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба:

– обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, на наружном крае стопы, разворачивая стопу внутрь и наружу, в полуприседе, приседе;

– ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег:

– на короткие дистанции ((30, 60 метров) из различных стартовых положений;

– на средние и длинные дистанции от 200 м. и далее по прямой и пересеченной местности (кросс);

– с преодолением препятствий по песку, воде, змейкой, спиной вперёд, боком;

– с высоким подниманием бедра, захлёстом (касаясь пятками ягодиц), с поворотом на носках;

– бег в равномерном и переменном (с ускорением) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

Прыжки:

– в длину с места и с разбега;
– прыжки на одной и двух ногах;
– со сменой положения ног (с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две);
– прыжки вперёд, назад, боком, с поворотом, с вращением;
– выпрыгивание на возвышение разной высоты;
– спрыгивание с высоты, в глубину;
– прыжки через скакалку;
– опорные прыжки через коня, козла (снаряды разной высоты).

Метания:

– теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня (вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад);толкание ядра, набивного мяча, и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса–одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, на гимнастической скамейке или с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола.

б) упражнения для туловища – для формирования правильной осанки (наклоны вперёд, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование).

в) упражнения для ног – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и двух ногах.

г) упражнения на расслабления – из полунаклона туловища вперёд приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным

покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны-свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища.

д) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой-вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперёд с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперёд и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъём ноги; выпады в стороны; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой-прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу.

б) с теннисным мячом – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность ((соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнёром на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук с мячом; круговые движения руками с мячом; сочетание движений руками с движениями туловищем с мячом; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание мяча по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперёд, назад).

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседание с различными положениями гантелей; из положения руки вдоль туловища, вращение кистью рук с гантелями поочерёдно вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через

стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); из положения руки в стороны, сведение рук с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); броски и ловля гантелей из руки в руку.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие) – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку;сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое;

г) на канате - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

д) на козле и коне - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) упражнения на батуте (для учащихся 15 лет и старше): прыжок на обеих ногах; то же с поворотом на 90°, 180° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°,

180°; прыжок вперед на живот, то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 180°, 360° вокруг своей оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

3.4.Специальная физическая подготовка

- Страховка и само-страховка.
- Боевые передвижения.
- Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног, захваты и освобождения в стойке и партере.

К специальной физической подготовке относятся специально-подготовительные упражнения, включающие элементы соревновательных упражнений или близких им по форме и характеру проявляемых физических качеств. Основная задача такой подготовки заключается в обеспечении более избирательного воздействия на различные системы организма спортсменов.

В зависимости от преимущественной направленности специальных упражнений они подразделяются на:

– координационные (подводящие) - направленные на развитие и совершенствование координации движений при освоении форм различных движений (акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц, упражнения на мосту, в самостраховке, упражнения с партнером, манекеном, имитационные; упражнения на тренажерах);

– кондиционные (развивающие) упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование физических и специфических качеств спортсмена (собственно-силовые; скоростно-силовые; упражнения, направленные на преимущественное развитие силовой и скоростно-силовой выносливости, гибкости);

сопряженные упражнения, направленные на решение одновременно двух задач:

а) совершенствование технико-тактического мастерства;

б) повышение функциональных возможностей организма (упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий; комплексы упражнений, игры разной продолжительности и интенсивности, схватки).

<u>Специально-подготовительные упражнения</u>

<u>Акробатические упражнения:</u> 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; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок

через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

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; движения 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; движения в положении на мосту вперед-назад с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед ногами вперед, левым (правым) боком, 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 положения 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 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 опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных борцовских действий и приемов с манекеном; набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных технических действий и 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, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове и т.д.; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; 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; отжимание рук в разных исходных положениях - стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; 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; внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; лежа на спине ногами друг к другу отжимание ног.

Специализированные 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 обучающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают 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.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

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 сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные 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 добившиеся победы. Преподавателю 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, попытку провести

прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки бойцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в поединке. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата на заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих бойцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание

каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положение руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

3.5. Технико - тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техника спортивной борьбы включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Освоение элементов техники . Основные положения в борьбе:

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

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: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

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.).

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;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

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 партнера, 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:

- 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;

- 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

Перевод 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.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях

(вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа, стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания но решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы, спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- проводить конкретные приемы с опережением соперника;

- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

- атаковать на первых минутах схватки;

- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10—15 с), на фоне утомления;

- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- добиваться преимущества при необъективном судействе;

- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием:

провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду и выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание

коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка:

– использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении ударов, бросков и приёмов;
– создание и использование благоприятных ситуаций;
– сбор информации о противнике;
– постановка цели поединка;
– планирование перед поединком выполнения конкретных тактических действий;
– планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой режим).

Психологическая подготовка:

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными ***задачами*** психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. Развитие внимания и равновесия у спортсменов. 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, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;

– трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, непредсказуемые действия 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 соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности 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 - одно из важнейших задач в деятельности 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 определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

– методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;

– методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – всё это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

3.6. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого

поколения.

Воспитание юных спортсменов есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров - преподавателей, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Главная цель воспитания в учреждении спортивной направленности заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

План воспитательной работы

№ пп	Мероприятия	Сроки
	Организационные мероприятия	
1.	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	В течение года
2.	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов и т.д.)	В течение года
3.	Выпуск памяток, буклетов для родителей "Родителям начинающих спортсменов", "Личная гигиена спортсмена","Безопасность и здоровье" и т.д.	В течение года
4.	Проводить работу по формированию навыков здорового образа жизни	В течение года
	Мероприятия, проводимые с обучающимися	
1.	Беседа в обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУДОДЮСШ»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь
3.	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	По мере необходимости
4.	Проведение бесед:	

	Правила дорожного движения	октябрь
	Правила поведения на водоемах в зимний период	ноябрь
	О мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
	Правила поведения при угрозе террористического акта	январь
	Правила поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
	Об уголовной ответственности за ведомо ложное сообщение об акте терроризма	март
	О вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
	О правилах поведения на водных объектах	май
5.	Участие в муниципальных спортивно-массовых мероприятиях»	
	«Кросс нации»	сентябрь
	День защиты детей	июнь
	День физкультурника	август
6.	Участие в акциях:	
	«Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	декабрь
	«Декада безопасного интернета»	
	«Зажги свечу памяти»	май
7.	Участие в соревнованиях, открытых мероприятиях	В течение года
8.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождений обучающихся	По календарю
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер-классов старших обучающихся	В течение года
Мероприятия, проводимые с родителями		
1.	Проведение родительских собраний	Сентябрь, май
2.	Индивидуальные беседы с родителями	По мере необходимости
3.	Совместная трудовая деятельность с родителями: - привлечение родителей к субботникам по уборке территории	В течение года
4.	Совместный досуг: - организация экскурсий, туристических походов; Спортивных мероприятий.	в течение года

3.7. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями в виде спорта греко-римская борьба, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области спортивной борьбы.

Материально техническое обеспечение:

№ пп	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский 12х12	комплект	1
2.	Весы	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	1
4.	Гири спортивные 16,24,32	комплект	1
5.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	5
6.	Манекены	штук	2
7.	Скакалка	штук	10
8.	Стенка гимнастическая	Штук	2
9.	Штанка тяжелоатлетическая с набором блинов	комплект	1
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Канат для перетягивания	штук	1
12.	Эспандер плечевой резиновый	штук	10

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

- к занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- при проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на борцовском ковре.
- занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- при проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости,

подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков игры, а также теоретических знаний.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Формами проведения проверки теоретических знаний является зачёт.

4.1. Нормативы по общей физической подготовке

№ 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	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
2	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
3	Лазание по канату 5 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
5	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4

Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки
удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4.2. Нормативы по специальной физической подготовке

№ 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	Вставание из стойки на мост (с) 5кратное вып.	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
2	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
3	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5

5.Перечень информационного обеспечения

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Грузных Г.М., Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
4. Короновский В.Н., Яковлев М.А., Защита и нападение, Москва, 2005 г.
5. Козлов Н.И., Как относиться к себе и людям, Москва, АСТ: Хранитель, 2006 г.
6. Озолин Н.Г., настольная книга тренера, Москва, АСТ, апрель, 2004 г.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
11. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
12. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
14. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс», 2004 г.
15. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

Список литературы для учащихся:

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта», «Просвещение» 2008 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах, «Асадема», 2006
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры «Дрофа», 2008 г.
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре», «Дрофа», 2011 г.
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», «Просвещение» 2010 г.

Интернет-ресурсы

1. http://www. lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. http://www. olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования