Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| 1. | **Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1 | Отличительные особенности вида спорта греко-римская борьба | 4 |
| 1.2 | Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность | 5 |
| 1.3 | Цели, задачи | 6 |
| 1.4 | Сроки реализации | 9 |
| 1.5 | Ожидаемые результаты | 10 |
| 2. | **Учебный план** | 13 |
| 2.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 13 |
| 3. | **Содержание Программы** | 15 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 15 |
| 3.2 | Физическая подготовка | 16 |
| 3.3 | Техническая подготовка | 20 |
| 3.4 | Тактическая подготовка | 21 |
| 4. | **Методическое обеспечение Программы** | 26 |
| 4.1 | Условия реализации программы | 26 |
| 4.2 | Методические приемы и формы организации занятий | 26 |
| 4.3 | Техника безопасности в процессе реализации Программы | 27 |
| 4.4 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы | 32 |
| 5. | **Перечень информационного обеспечения** | 34 |

1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- в соответствии с Уставом МАУ ДО ДЮСШ № 2 ТМР;

- с учетом примерной программы спортивной подготовки по греко-римской борьбе для ДЮСШ, СДЮСШОР, авторы Подливаев Б.А., Грузных Г.М., 2004 г.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

***1.1 Отличительные особенности вида спорта греко-римская борьба***

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка - заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та, и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что греко-римская борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и другое. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнер - развитию всего этого способствуют занятия борьбой.

***1.2 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность***

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Новизна** программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка.

Теоретическая и практическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития греко-римской борьбы.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** «Греко-римская борьба» определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразностьразработанной образовательной программы по греко-римской борьбе.

**Основополагающие принципы**:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

***1.3 Цели, задачи Программы***

**Программа направлена на:**

- на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий греко-римской борьбой.

**Основными задачами**спортивно-оздоровительного этапа являются:

*Образовательные:*

· способствовать укреплению здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

· обучить основам техники перемещений и стоек;

. обучить начальным тактическим действиям;

. прививать стойкий интерес к занятиям греко-римской борьбой.

*Развивающие:*

· развивать любознательность как основа познавательной активности детей;

· развивать координацию движений и основные физические качества;

· способствовать повышению работоспособности обучающихся;

· развивать двигательные способности;

· формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

· воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

· воспитывать дисциплинированность;

· способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**Задачи образовательной деятельности для обучающихся**

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и здоровье формирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

11. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

12. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

13. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

14. Развивать творчество в двигательной деятельности и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

15. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

16. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

17. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

***1.4 Сроки реализации Программы, наполняемость групп.***

**Сроки реализации программы**: 10 лет.

**Общее количество часов** по программе: 2760 часов

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (Приложение N 3  
к [СанПиН 2.4.4.3172-14](http://ivo.garant.ru/#/document/70731954/entry/1000) Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования)

**Возраст детей**: данная программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет.

**Минимальный возраст** зачисления на обучение: 8 лет.

**Наполняемость групп** представлена в таблице 1.

Таблица 1

Требования к спортивной подготовке, наполняемость групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Максимальная наполняемость групп | Требования к спортивной подготовке на конец года |
| СО | 1 | 20 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |

**Формы и режим занятий.** Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия. Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю по два академических часа по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ, составленному с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача.

***1.5 Ожидаемые результаты***

**Ожидаемые результаты:**

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- овладение основами техники греко-римской борьбы.

В результате прохождения программы, обучающиеся должны знать и уметь:

- знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

- знать основные способы закаливание организма;

- знать основы техники и тактики греко-римской борьбы;

- выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТП.

Обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по виду спорта греко-римская борьба
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Осваивают основные приёмы греко-римской борьбы
4. Умеют ориентироваться в действиях с соперниками.
5. Знают и применяют основные приемы греко-римской борьбы.
6. Умеют оценивать свои действия в борьбе.

**Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме антропометрии.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения.

- промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**Формами подведения итогов по программе** являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП (Таблица 7).

**2. Учебный план**

***2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям***

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является минимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 46 учебных недель. Распределение учебных часов по предметным областям представлено в таблице 2.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься греко-римской борьбой и решает задачу физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

По завершении обучения, обучающиеся должны ЗНАТЬ:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- историю развития греко-римской борьбы;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- основные правила греко-римской борьбы.

УМЕТЬ:

- выполнять технические приёмы;

- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

Таблица 2

Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения греко-римская борьба

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки СО | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
|  | | | | | | | | | |
| **Объем недельной нагрузки** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| Теоретическая и психологическая | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Общая физическая | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 | 155 |
| Специальная физическая | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 |
| Технико-тактическая | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Всего часов за 46 недель** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** |

*Примечание:\*Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.*

**3. Содержание программы**

**Спортивно-оздоровительный этап** - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных спортсменов. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого к третьему году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным.

***3.1 Теоретическая подготовка***

* Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
* Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
* Правила поведения на тренировках по спортивной борьбе.
* Понятие о дисциплине и самодисциплине.
* Основы гигиены, закаливание, питание и режим борца.
* Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
* Правила соревнований по спортивной борьбе.
* Краткий обзор истории борьбы.
* Древняя Греция – родина классической борьбы.
* Анатомически правильные названия частей тела.
* Оборудование и инвентарь для занятий спортивной борьбой.

***3.2 Физическая подготовка***

*Общая физическая подготовка:*

- 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.

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 из различных стартовых положений;
* на средние и длинные дистанции от 200 м. и далее по прямой и пересеченной местности (кросс);
* с преодолением препятствий, 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;

*Специальная физическая подготовка.*

- Акробатические упражнения.

- Упражнения для укрепления мышц шеи.

- Упражнения на мосту.

- Упражнения в самостраховке.

- Имитационные упражнения.

- Упражнения с манекеном.

**-** Упражнения с партнером.

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).

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; 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.

***3.3 Техническая подготовка***

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства борьбиста. Высокая техническая подготовленность спортсмена позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

***3.4 Тактическая 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).

# **Технико-тактическая подготовка**

***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; подтягивание лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа; повороты на боку 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 посредствам игр в касание; 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.).

***Освоение захватов***

**Классификация захватов в положении стоя и полустоя.** При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

* двухсторонние (за разноименные руки противника);
* двухсторонние, накрест (за одноименные стороны противника);
* односторонние (за одну сторону противника).

**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.

**Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы со 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. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;

- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

• Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;

• Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

**Самостоятельная работа.**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения и др.). Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление. Кросс, спортивные игры, плавание.

**Работа с родителями**

Существенное место в системе работы тренера с родителями обучающихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Формы взаимодействия педагогов и родителей.

- Родительское собрание.

- Совместная работа по организации и проведению мероприятий, соревнований и т.д.

- Индивидуальные (групповые) консультации

Собственно, в ходе взаимодействия с родителями тренер понимает собственную роль в воспитании детей.

**Материально техническое обеспечение образовательного процесса**

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

- зал спортивной борьбы;

- ковер борцовский;

- скакалки.

**4. Методическое обеспечение программы**

***4.1 Условия реализации Программы***

Программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет сроком на 10 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. С учетом этого разминка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Мониторинг образовательной Программы представлен в таблице 3

Таблица 3

Мониторинг реализации Программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды контроля | Форма и содержание | Показатели |
| Предварительный контроль | Антропометрия | Оценка общей физической подготовленности |
| Текущий контроль | Наблюдение | Оценка усвоения изучаемого материала |
| Промежуточный и итоговый контроль | Тестирование | Выполнение контрольных нормативов |

***4.2 Методические приемы и формы организации занятий***

В тренировочном процессе широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, которые представлены в таблице 4:

Таблица 4

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма  занятий | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический  материал,  техническое оснащение | Форма  подведения итогов |
| Теоретическая подготовка | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журнал «греко-римская борьба»;  -научно-популярная литература;  -оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Общая физическая  подготовка | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература; | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| Техническая подготовка | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -спортивный инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| Соревнования | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | -спортивный инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводные испытания | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - спортивный инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

***4.3 Техника безопасности в процессе реализации Программы***

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

1.2. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

1.3. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

1.4. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия;

-неточное, некоординированное выполнение броска;

-резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;

-нервно-эмоциональное напряжение;

-недостатки общей и специальной физической подготовки;

-малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

1.5. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

1.6. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

1.7. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов.

2.3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

2.5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

2.6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

2.7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы.

2.8. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
   1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.
   2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
   3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
   4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
   5. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
   6. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
   7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.
   8. Особое внимание на занятиях борьбой, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.
   9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
   10. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
   11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
   12. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
   13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ
   1. После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.
   2. Проветрить спортивный зал.
   3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
   4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.
   1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию, пострадавшему первой доврачебной помощи.
   2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
   3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
   4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.
   5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

***4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы***

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3х10 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 400 м. Проводится на стадионе.

Контрольные нормативы для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице 5.

Таблица 5

Контрольные нормативы для обучающихся

спортивно-оздоровительного этапа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **вид контроля** | **8-18 лет** | | | | | |
| **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | | **средний** | | **низкий** | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| Бег на 30 м (с.) | 5,3 | 5,8 | 5,8 | 6,0 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3\*10 м (с.) | 9,4 | 10,0 | 9,6 | 10,2 | 10,0 | 11,9 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 150 | 165 | 110 | 160 | 95 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 | 9 |
| Бег на 400 м (без учета времени) | \* | | | | | |

**5. Список литературы**

1. Богун П.Н. «Игра, как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11классов» 2006 г. «Просвещение»;
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
7. Лях В. И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
8. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
10. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

***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», 2006г.
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.

***Перечень Интернет-ресурсов для использования***

***в образовательном процессе***

* Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
* Федерация спортивной борьбы России [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)
* Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
* Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
* Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
* Мир спорта www.world-sport.org
* Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)