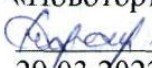


Отдел образования администрации
Новоторъяльского муниципального района Республики Марий Эл
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новоторъяльский центр дополнительного образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом МБУДО
«Новоторъяльский ЦДО»
от 29.03.2022г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Новоторъяльский ЦДО»:
 О.В.Торошина
29.03.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Греко-римская борьба»**

ID программы: 6289
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем часов: 144 часа
Разработчик программы: тренер-преподаватель Ибраев Василий
Николаевич

пгт. Новый Торъял
2022 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты

Борьба - занятие мужское:
Чуть оплошал, не жди добра.
Как поле боя, топчут двое
Квадрат борцовского ковра.

1.1.Пояснительная записка

Греко-римская борьба - европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен с помощью определённого арсенала технических действий вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

Занятия греко-римской борьбой развивают силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений и чувство равновесия. Так как схватки борцов быстротечны, то для победы в поединке необходимы хорошие скоростные и силовые качества, выносливость к мышечным нагрузкам с большим перепадом интенсивности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по спортивной (греко-римской) борьбе разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих структуру, содержание, условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020г. №1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства образования и наук Российской Федерации От 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы физическое и личностное развитие ребенка, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом; развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами; сформировать начальную спортивную подготовку по профилю спортивная борьба; привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом; воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Она предназначена для тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования.

Актуальность указанной программы вызвана тем, что у детского и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. В этой связи мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она создает необходимую базу для освоения техники и тактики основного вида спортивной деятельности, выбранной воспитанником.

Отличительные особенности программы.

К спортивно оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявления (от родителей или законных представителей до 18 лет). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в учебном заведении дополнительного образования.

В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое

проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
 - коррекция недостатков физического развития;
 - овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
 - обучение основам техники единоборства,
 - развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
 - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
 - адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 7 до 8 лет.

1.3. Объём программы:

72 занятия (144 часа)

Срок реализации программы: 1 год.

1.4. Содержание программы

Формы обучения: групповые, практические занятия по греко-римской борьбе (спортивной борьбе); самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Уровень программы: стартовый

Режим занятий: согласно утверждённому расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача - педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Год обучения	Возраст учащихся	Рекомендуемое количество учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	К концу учебного года
Весь период	7-8	15	30	4 часа	Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная; состав группы постоянный.

Общие требования к организации тренировочного процесса.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

1. Уменьшение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

1.5. Планируемые результаты

Результат освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе к окончанию учебного года. Воспитанники должны

знать:

- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- умения и навыки гигиены;
- режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

уметь:

- выполнять учебные занятия на занятиях;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- страховку и самостраховку;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировке;
- оказать первую медицинскую помощь.

овладеть:

- знаниями и навыками, приобретёнными основы техники борьбы в стойке и партере;
- элементами акробатики и гимнастики.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации**

**2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по греко-римской борьбе**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации текущего контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	2		2	Беседа, рассказ; выполнение нормативов
2.	Общая физическая подготовка		60	60	Беседа, рассказ; выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка		40	40	выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка		38	38	Беседа, рассказ, просмотр видеофильмов
5.	Психологическая подготовка		2	2	Беседа, рассказ, просмотр видеофильмов
6.	Контрольно- переводные нормативы		2	2	Участие во внутренних соревнованиях учреждения
7.	Медицинский контроль	В течение всего периода обучения			
	Итого часов	2	142	144	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать на ознакомительном уровне подготовки 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Годовой план распределения учебных часов (спортивно-оздоровительная группа, дети 7-8 лет)

№ п/п	Название раздела программ	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.	Теория	2	1							1	
2.	Общая физподготовка	60	10	7	8	6	3	6	7	4	9
3.	Специальная физподготовка	40	5	4	5	5	4	5	4	4	4
4.	Технико-тактическая подготовка	38		5	5	5	4	5	5	5	4
5.	Психологическая подготовка	2	1				1				
6.	Контрольно-переводные испытания	2	1								1
7.	Медицинский осмотр	В течение всего периода обучения									
8.	Итого часов	144	18	16	18	16	12	16	16	14	18

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	14.00-15.30	Свободная	2	Теория, подвижные игры	зал борьбы	Наблюдение опрос
2	сентябрь	7	14.00-15.30	Спортивная	2	Спец разминка, СФП	зал борьбы	беседа наблюдение

3	сентябрь	9	14.00-15.30	Спортивная	2	Спец.разминка борцов, освоение простейших приёмов	зал борьбы	входная диагностика опрос
4	сентябрь	14	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Спец. Разминка борцов, освоение простейших приёмов	зал борьбы	наблюдение контрольные задания
5	сентябрь	16	14.00-15.30	Спортивная игровая	2	Спец.разминка борцов, подвижные игры, эстафеты	зал борьбы	наблюдение
6	сентябрь	21	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	зал борьбы	наблюдение
7	сентябрь	23	14.00-15.30	Спортивная Игровая	2	Спец. Разминка, подвижные игры	зал борьбы	наблюдение
8	сентябрь	28	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	зал борьбы	наблюдение
9	сентябрь	30	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	зал борьбы	наблюдение
10	октябрь	5	14.00-15.30	Спортивная	2	Спец. разминка, подвижные игры	зал борьбы	наблюдение
11	октябрь	7	14.00-15.30	Спортивная	2	Спец.разминка борцов, приём контрольных нормативов	зал борьбы игровой зал	диагностика ОФП сдача нормативов
12	октябрь	12	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Спец.разминка борцов, освоение простейших приёмов .	зал борьбы	наблюдение

13	октябрь	14	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Спец. разминка, подвижные игры	Спортивный игровой зал	наблюдение
14	октябрь	19	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	зал борьбы	наблюдение
15	октябрь	21	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	зал борьбы	наблюдение
16	октябрь	26	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	зал борьбы	наблюдение
17	октябрь	28	14.00-15.30	Спортивная,	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	зал борьбы	наблюдение
18	ноябрь	2	14.00-15.30	Спортивная	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	зал борьбы	наблюдение контрольные задания
19	ноябрь	4	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Эстафеты, подвижные игры	спортивный игровой зал	наблюдение
20	ноябрь	9	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Страховка и как правильно падать	зал борьбы	наблюдение
21	ноябрь	11	14.00-15.30	Спортивная	2	Овладение навыками греко- римской борьбы.	зал борьбы	Промежуточный контроль
22	ноябрь	16	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Подвижные спортивные игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
23	ноябрь	18	14.00-15.30	Спортивная	2	Овладение навыками греко- римской борьбы.	зал борьбы	наблюдение

24	ноябрь	23	14.00-15.30	Спортивная, соревновательная	2	Овладение навыкам и греко- римской борьбы.	зал борьбы	Контрольн. диагностика
25	ноябрь	25	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Подвижные спортивные игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
26	ноябрь	30	14.00-15.30	Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	зал борьбы	наблюдение
27	декабрь	2	14.00-15.30	Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	зал борьбы	наблюдение
28	декабрь	7	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Подвижные игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
29	декабрь	9	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	зал борьбы	наблюдение
30	декабрь	14	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	зал борьбы	Наблюдение опрос
31	декабрь	16	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Спортивные игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
32	декабрь	21	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	зал борьбы	наблюдение
33	декабрь	23	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	зал борьбы	наблюдение

34	декабрь	28	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Спортивные игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
35	январь	11	14.00-15.30	Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	зал борьбы	Наблюдение контрольные задания
36	январь	13	14.00-15.30	Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	зал борьбы	наблюдение
37	январь	18	14.00-15.30	Спортивная игровая	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	Спортивный игровой зал	наблюдение
38	январь	20	14.00-15.30	Спортивная	2	Закрепление мышц – путём	зал борьбы	наблюдение
39	январь	25	14.00-15.30	Спортивная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	зал борьбы	наблюдение
40	январь	27	14.00-15.30	Спортивная, соревновательная	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	зал борьбы	Наблюдение сдача нормативов
41	февраль	3	14.00-15.30	Спортивная	2	Специальная физическая тренировка	зал борьбы	наблюдение
42	февраль	8	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Специальная физическая тренировка эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
43	февраль	10	14.00-15.30	Спортивная	2	Специальная физическая тренировка	зал борьбы	наблюдение
44	февраль	15	14.00-15.30	Спортивная	2	Отработка Изученных приёмов	зал борьбы	наблюдение
45	февраль	17	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Специальная физическая тренировка	спортивный игровой зал	наблюдение

46	февраль	17	14.00-15.30	Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	зал борьбы	наблюдение
47	февраль	22	14.00-15.30	Спортивная	2	Закрепление материала по страховке	зал борьбы	наблюдение
48	февраль	24	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Спортигры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
49	март	1	14.00-15.30	Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	зал борьбы	наблюдение
50	март	3	14.00-15.30	Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	зал борьбы	наблюдение
51	март	8	14.00-15.30	Спортивная. игровая	2	Закрепление материала по страховке	спортивный игровой зал	наблюдение контрольные игры
52	март	10	14.00-15.30	Спортивная	2	Отработка изученных приёмов	зал борьбы	контроль. диагностика.
53	март	15	14.00-15.30	Спортивная	2	Всё, что нужно знать о тактике	зал борьбы	наблюдение
54	март	17	14.00-15.30	спортивная, игровая	2	Спортивн. игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
55	март	22	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	зал борьбы	наблюдение
56	март	24	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	зал борьбы	наблюдение
57	апрель	5	14.00-15.30	Спортивная	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	спортивный игровой зал	наблюдение
58	апрель	7	14.00-15.30	Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	зал борьбы	контроль. диагностика.

59	апрель	12	14.00-15.30	Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	зал борьбы	Наблюдение
60	апрель	19	14.00-15.30	Спортивная, игровая	2	Спорт. Подвижные игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
61	апрель	21	14.00-15.30	Спортивная	2	Специальная физическая тренировка борцов	зал борьбы	наблюдение
62	апрель	26	14.00-15.30	Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	зал борьбы	контрольн. диагностика
63	апрель	28	14.00-15.30	Спортивная игровая	2	Спортивные. Подвижные игры, эстафеты	Спортивный игровой зал	наблюдение
64	май	3	14.00-15.30	Спортивная, соревновательная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	зал борьбы	контроль. диагностика
65	май	5	14.00-15.30	Спортивная	2	Специальная физическая тренировка борцов	зал борьбы	наблюдательная
66	май	10	14.00-15.30	Спортивная игровая	2	Спорт. Игры, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдательная
67	май	12	14.00-15.30	Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	зал борьбы	наблюдение беседа
68	май	17	14.00-15.30	Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	зал борьбы	наблюдение
69	май	19	14.00-15.30	Спортивная	2	Специально физическая тренировка, эстафеты	спортивный игровой зал	наблюдение
70	май	24	14.00-15.30	Спортивная	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	зал борьбы	наблюдение
71	май	26	14.00-15.30	Спортивная	2	Специальная физическая	зал борьбы	Наблюдение

						подготовка борцов		беседа
72	май	31	14.00-15.30	Спортивная, современная	2	Спец. физическая подготовка борцов	зал борьбы	беседа, итоговые домашние задания

2.3 Рабочая программа

Теория:

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- правила борьбы, требования, нормы;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях борьбой.

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны,

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Специализированные игровые комплексы

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

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально — 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не

следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр. Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил: - Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м. - В соревнованиях участвуют все ученики.

- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя.
- Факт победы — выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

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

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка)

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях — начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу: - спина к спине

- левый бок к левому

- правый бок к правому

— левый бок к правому

- правый бок к левому соперники разошлись и встретились - один партнёр на коленях, другой стоя.

- оба соперника на коленях

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

Игры в Дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых

навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры — начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 — 15 секунд.

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

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

Акробатика.

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

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

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

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону). Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову. Перевороты без фазы полёта движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

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

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

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии. Формы занятий по греко-римской борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности «борцов», а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований.

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общефизическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Задача ОФП - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СФП - воспитание двигательных, психических, моральноволевых качеств, применительно к греко-римской борьбе. В группу СФП входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Технико-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы. Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

Положение партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования: В стойке: передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами. В партере: передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на бок вокруг вертикальной оси.

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

Техника борьбы и приемы борьбы

Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов: 1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

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

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер рывком, нырком;
5. Сваливание скручиванием; 6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Тренировочные задания. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате. Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

Психологическая подготовка

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров. Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и

страховкой занимающихся. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у учащихся. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера. Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается. Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера учащиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки. Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом. Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

2.4 Условия реализации программы

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При разработке программы подготовки для групп ОФП с элементами греко-римской борьбы тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах ОФП с элементами греко-римской борьбы, заключается в том, чтобы новые средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись.

Для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Цель контроля — обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта спортивная борьба. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков, сдача тестов по освоению теоретического материала и сдача комплексов контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода обучающихся на следующий этап обучения.

2.6 Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	(не менее 10 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 3,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

2.7 Методическое материалы.

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на первых этапах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 60 и 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

1. Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3 - 5 мин.
2. Элементы акробатики 6 - 10 мин.
3. Игры в касания 4 - 7 мин.
4. Освоение захватов 6 - 10 мин.
5. Упражнения на борцовском мосту 5 - 7 мин.
6. Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано

на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам борьбы.

Средства для совершенствования физической подготовки.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

Общеподготовительные упражнения

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

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

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

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращение, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Специализированные игровые комплексы

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

Номера заданий для игр в касания

№	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	затылок	1	11	12	31
2	спина	2	13	14	31
3	поясница	3	15	16	33
4	передняя часть живота	4	17	18	34
5	левая часть живота	5	19	20	35
6	левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	левое плечо	7	23	24	37
8	правая часть живота	8	25	26	38
9	правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

1. Место касания прикрывать нельзя.
2. Место касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки соперника нельзя.
4. Захватывать руки соперника можно.
5. Ограничение площади игрового поля.
6. Запрещение отступать.
7. Менее подготовленный учащийся получает гандикап.
8. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	выполненных руками					
1	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
2	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
3	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
4	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
5	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55

6	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
7	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
8	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
9	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
10	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
11	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
12	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
13	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
14	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
15	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
16	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
17	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
18	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно.

Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3,4,6м.
- В соревнованиях участвуют все ученики.
- Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя.
- Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

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

2.8 Список литературы

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
8. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
9. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013 № 145).

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи схваток
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения
3. Учебные кинофильмы
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных борцов
5. Таблица разрядов