

Детско-юношеская спортивная школа структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с. Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 101 от 27.08.2019 года

Директор

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«Борьба греко-римская»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 18 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель ДЮСШ
Насыров Р.Н.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Содержание

1	Введение	3
2	Историческая справка	3
3	Основания, цели, задачи, критерии, принципы, формы	4
4	График, сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы) ..	5
5	Нормативный аспект программы	6
6	Методический аспект программы	6
7	Учебно-тематический план	7
8	Программный материал для практических занятий (для всех годов обучения)	15
9	Системные ожидаемые результаты	19
10	Ожидаемые результаты по годам обучения	20
11	Материально-техническое обеспечение	20
12	Содержание программы	21
13	Содержание занятий	22
14	Первый год занятий СОГ	23
15	Второй год занятий СОГ	24
16	Третий год занятий СОГ	24
17	Воспитательная работа	25
18	Психологическая подготовка	26
19	Литература	30
20	Дополнительная литература	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Введение

Рабочая программа по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительных групп первого, второго, третьего года обучения (далее – программа, план) составлена в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2. Историческая справка

Борьба на Руси всегда входила в быт как молодецкая потеха. Русские борцы состязались "на поясах", "до крыжа", "в схватку", "не в схватку", "по-охотничьи" и в других русских боевых искусствах, берущих начало из традиций "стеночного" боя ("стенка на стенку").

Существенное влияние на развитие борьбы в Европе оказала Франция, где были изданы пособия по изучению техники борьбы, приняты определенные правила соревнований, открыты атлетические арены для греко-римской борьбы (Париж, 1848 г.).

Спортивной борьбе всегда отводилось достойное место в деле духовного и физического воспитания русского народа. К XIX в. появились новые организационные основы - в виде кружков или школ любителей борьбы (Петербург, 1885 г.), руководимых такими энтузиастами, как доктор В. Ф. Краевский и известный борец В. А. Пытлясинский.

С началом Олимпийских игр современности (1896 г.) в программу была включена греко-римская борьба.

В период подготовки к Играм I Олимпиады нового времени проблемами развития спортивной борьбы стал заниматься Международный олимпийский комитет, а с 1912 г. - Международная федерация любительской борьбы - ФИЛА. Тогда борьба проводилась только в положении стоя и напоминала одну из разновидностей борьбы, которая существует в Швейцарии.

Что касается России, то основными фактами, указывающими на относительно высокий уровень развития борьбы, следует признать следующие.

В 1896 г. В. А. Пытлясинским было издано первое в России учебное пособие по французской борьбе.

В 1897 г. состоялся первый чемпионат России, а в 1898 г. - первый чемпионат Европы, на котором чемпионом стал представитель России Г. Гакеншмидт.

Начиная с 1898 г. и вплоть до 1905 г. в европейских соревнованиях не учитывался вес борца. С 1906 г. были введены весовые категории.

Причины популярности спортивной борьбы также в ее естественности, доступности, эмоциональности, зрелищности, оздоровительной и образовательной роли в воспитании молодежи. Эти причины стали залогом возникновения и развития самобытных видов борьбы.

Можно отметить, что в течение столетий занятия борьбой связывались с высокими идеалами мужества, силы, выступающих на стороне добра. Именно здесь кроются истоки популярности борьбы с древнейших времен до наших дней.

Есть все основания считать, что тенденции развития спортивной борьбы в мире не только закрепились, но и получили новые дополнительные импульсы.

3. Основания, цели, задачи, критерии, принципы, формы

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных борцов, результаты обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы с юными борцами.

Программа представляет собой часть всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющих основу физического воспитания населения Российской Федерации в части занятий греко-римской борьбой для детей в возрасте от 8 до 18 лет, и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Основная идея рабочей программы для групп – реализация учебно-тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных борцов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп, подготовку начинающих спортсменов к следующим этапам.

Стратегическая цель программы – привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

Тактические цели программы:

- обучающий аспект – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся. Слагаемые греко-римской борьбы являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области борьбы, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- воспитательный аспект – приобретение учащимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих им с минимальными потерями адаптироваться к изменяющимся условиям социальной жизни;
- развивающий аспект – развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского и регионального уровня.

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь целей программы:

в образовании – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских, региональных и международных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

в воспитании – приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой;

в развитии — развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, так и во время соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

В качестве критериев оценки деятельности групп используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.

Основной принцип организации учебно-тренировочного процесса - спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

4. График, сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)

Условия позволяют осуществлять подготовку юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ). Работа по данной программе предполагает обучение в СОГ постоянного состава 1, 2, 3 года обучения (52 учебные недели).

Комплектование в СОГ:

- постоянный состав 1-го года обучения — минимальный возраст для зачисления 5 лет, наполняемость - минимальное количество 15-20 человек;
- постоянный состав 2-го года обучения - минимальный возраст для зачисления 8 лет, наполняемость - минимальное количество 15 человек;
- постоянный состав 3-го года обучения - минимальный возраст для зачисления 13 лет, наполняемость — минимальное количество 15 человек.

Учебная нагрузка в СОГ - 6 часов в неделю.

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла — три года по спортивно-оздоровительная программа.

Режим занятий и минимальная наполняемость групп: спортивно-оздоровительные группы 6 часов в неделю, 15 человек;

5. Нормативный аспект программы

При разработке программы использованы следующие нормативные документы.

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст).
- ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст).
- ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст).
- Всероссийский реестр видов спорта.
- Программа развития греко-римской борьбы в Российской Федерации.
- Единая всероссийская спортивная классификация.
- Правила соревнований по греко-римской борьбе. (FILA, Лозанна, 2005)
- Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
- Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
- СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература. 2004.- 808 с.

6. Методический аспект программы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений, исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

На теоретических занятиях борец овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры греко-римской борьбы, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями.

В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности борца по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают корреляцию содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по греко-римской борьбе и занятий по другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна.

Интеграция видов обучения позволяет в большей мере индивидуализировать подготовку юных борцов согласно приведенной классификации видов обучения:

№ п/п	Обучение	Действия тренера и обучаемого
1	Сообщающее	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Борец слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированное	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкалам). 2. Контроль тренера и самоконтроль борца. 3. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3	Проблемное	1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), борец формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи. 3. Борец осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектам обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5	Самостоятельное	1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике

Реализация указанных видов обучения, а также их интеграция непосредственно связаны с возрастными особенностями детей и подростков, что необходимо учитывать при построении учебно-тренировочной работы.

Все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10 лет младший школьный возраст; 11-14 лет средний школьный возраст; 15-17 лет старший школьный возраст.

Поскольку ребенок занимается спортом, то для его планомерного роста необходимо учитывать темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды.

Согласно исследованиям, можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды:

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет; с 17 до 18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет; с 17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 лет; с 14 до 16 лет; с 9 до 13 лет; с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	с 9 до 10 лет; с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет; с 13 до 14 лет
Ловкость	с 7 до 10 лет; с 16 до 17 лет

Кроме того, знание сенситивных периодов в возрасте обучаемого позволяет более качественно осуществить воспитание его физических качеств.

Рассмотрим сенситивные периоды развития физических качеств школьника.

Возраст (сенситивный период)	Воспитываемые физические качества	Чем обусловлено
7-10 лет	Ловкость	Преобладание процессов возбуждения над процессами торможения центральной нервной системы
10-12 лет	Гибкость	Оптимальные соотношения между подвижностью в суставах и тоническим сопротивлением мышц
11-12 лет (девочки) 12-13 лет (мальчики)	Быстрота	Высокая пластичность организма, большая подвижность нервных процессов, сравнительной лёгкостью образования и перестройки условно-рефлекторных связей
12-13 лет (девочки) 13-14 лет (мальчики)	Скоростная выносливость	Повышение функциональных показателей нервных центров
15-17 лет (девушки) 14-16 лет (юноши)	Сила	Морфологической и функциональной зрелостью двигательного аппарата
16-17 лет	Выносливость общая	К юношескому возрасту темпы роста сердца замедляются. Из-за повышения тонуса блуждающего нерва частота пульса в покое приближается к показателям взрослых.

7. Учебно-тематический план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительные группы		
	1 год	2 год	3 год
	6 ч	6 ч	6 ч
1. Теоретическая подготовка	6	6	6
2. Общая физическая подготовка	106	112	118
3. Специальная физическая подготовка	90	70	50
4. Техническая	20	24	28
5. Тактическая	20	24	28
6. Игровая форма обучения	8	12	16
7. Переводные нормативы	4	4	4
8. Медико-биологический контроль	2	2	2
9. Восстановительные мероприятия	4	5	6
10. Инструкторская и судейская практика	4	5	6
Итого часов	264	264	264
По индивидуальному плану на период отпуска тренера-преподавателя или нахождение учащегося в спортивно-оздоровительном лагере	48	48	48
Всего часов	312	312	312

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Предлагается примерный план занятий теоретической подготовки борцов:

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ.
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий борьбой на строение функций организма.	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе	Общие сведения о травмах. Причины травматизма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований в спортивной борьбе.	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее

физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы. Силловые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца.

Развитие выносливости. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты. Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца.

Развитие ловкости. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3×10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувирки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов: подавление; маневрирование; маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на

хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп первого, второго, третьего года обучения.

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приёмов, защит, и комбинаций в стойке и партере из всех групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций, из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием – защита – прием;
- б) прием – контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере.

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинация) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержании в финальной фазе;
- оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную карту спортсмена.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжает инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части; выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибку и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

За время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе.

8. Программный материал для практических занятий (для всех годов обучения)

В этом разделе приводятся упражнения для СОГ.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в СОГ, 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 спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10—12 лет.

Общеподготовительные упражнения.

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, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной красе стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

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

Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (вес до 1 кг), с гирями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

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; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забега на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; 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 с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; 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 действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных 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, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; 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; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки впереди, вправо, влево, вниз, вверх, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; 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; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера.

Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отделив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

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

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (5-10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры в атакующие захваты

Суть игры заключается в том, что бы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит занимающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба. Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в дебюты (начало поединка)

Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях — начать поединок в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

9. Системные ожидаемые результаты

1. Освоение преподаваемого предмета: сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков; практические достижения и участие в различных соревнованиях; усвоение основных элементов греко-римской борьбы; самостоятельная работа, самосовершенствование.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом: сохранность контингента занимающихся; дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих; активность в учебном процессе; количество выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

3. Удовлетворенность от собственных достижений; объективность самооценки; повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

4. Нравственное развитие личности: доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу; традиции школы и общая деятельность коллектива; приобщение к культурным ценностям.

5. Спортсмен должен:

- знать правила личной гигиены, соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
- знать правила техники безопасности;
- знать технику выполнения упражнений, приемов, исполнения движений;

- ориентироваться в пространстве;
- иметь достаточный двигательный опыт в условиях нахождения на ковре;
- управлять своими движениями, правильно использовать свой физический потенциал;
- выполнять высокие требования к точности каждого двигательного акта во время проведения приема при защите или нападении;
- повысить функциональные возможности организма и эмоциональную устойчивость к стрессам;
- уметь правильно выполнять общие физические упражнения;
- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спорта;
- знать правила соревнований, методы самоконтроля, основы методики спортивной тренировки.

10. Ожидаемые результаты по годам обучения

Первый год обучения - спортивно-оздоровительный этап:

- соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Второй год обучения - спортивно-оздоровительный этап:

- стабильность состава занимающихся;
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности;
- навыки личной гигиены и самоконтроля.

Третий год обучения - спортивно-оздоровительный этап:

- стабильность состава занимающихся;
- ответственность за свои действия;
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;
- оптимальный уровень коммуникативности;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения спортивного результата.

11. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по греко-римской борьбе используются:

- спортивные маты, скакалки;
- страховочное оборудование;
- спортивная форма, экипировка (наколенники и наушники, борцовки, биндаж);

Тренер-преподаватель оформляет и ведет следующую документацию:

- журнал, в котором помещается список группы с адресами и контактными телефонами обучающихся, отмечается посещаемость тренировок, расписываются темы и назначение тренировок, а также в журнале размещаются правила по технике безопасности и таблица ознакомления с ними.

Тренер-преподаватель организывает спортивно-оздоровительные лагеря и учебно-тренировочные сборы.

Для контроля за состоянием здоровья ежегодно проводится диспансеризация обучающихся в группе.

Тренер-преподаватель планирует индивидуальные занятия с детьми, не успевающих усвоить материал, а также просмотр и обсуждение видео материалов по заданным темам.

В целях популяризации греко-римской борьбы как вида спорта и развития интереса к занятиям проводятся массовые, зрелищные мероприятия (турниры, показательные выступления, фестивали и т. п.)

Тренер-преподаватель обеспечивает наличие аптечки скорой помощи.

12. Содержание программы

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно - общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность - важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

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

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований. Основы оценки приемов и действий.

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

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

13. Содержание занятий

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

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

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

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

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

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

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

Ожидаемые конечные результаты:

- сохранность физического, психического и нравственного здоровья воспитанников секции дополнительного образования;
- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов, как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
- уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

14. Первый год занятий СОГ

Рекомендуется строить учебно-воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для обучающихся «раковиной для улитки», важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе, особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Цель: отбор, стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, ознакомление с историей возникновения греко-римской борьбы, ознакомление с правилами греко-римской борьбы, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Задачи:

- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

После первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- правила греко-римской борьбы
- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности;
- гигиена, закаливание, режим борца;
- история Греко-римской борьбы.

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и самостраховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках;
- оказать первую медицинскую помощь.

После первого года обучения обучающиеся должны:

- понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов;
- овладеть элементами акробатики и гимнастики.

15. Второй год занятий СОГ

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Цель: стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, овладение основами техники выполнения физических упражнений и освоения основ техники греко-римской борьбы, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- познакомить с терминологией терминология в спортивной борьбе;
- формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию спортивной борьбы;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств.

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- основами техники выполнения физических упражнений.

16. Третий год занятий СОГ

Специфика деятельности учащихся на занятиях по греко-римской борьбе – ее интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств – позволяют тренеру формировать в реальной ситуации отношение учащихся к различным морально-этическим нормам, эффективно использовать тренировки для воспитания всесторонне развитой личности.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Цель: стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, освоение техники греко-римской борьбы, развитие тактического мышления ведения схватки.

Задачи:

- овладение техникой и тактикой вида борьбы,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе.

После третьего года обучения обучающиеся должны: понимать о необходимости физических упражнений, выполнять и владеть основными приемами борьбы для их дальнейшего совершенствования и достижения спортивных результатов.

Знать:

- основные требования по спортивной борьбе;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- основы тактики и техники спортивной борьбы.

Уметь:

- выполнять различные упражнения повышенной сложности и технические элементы борьбы.
- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана;

Овладеть:

- знаниями и навыками обеспечения физического развития, высокого уровня работоспособности человека для подготовки его к жизни общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.
- знаниями основы техники борьбы в партере и в стойке.

17. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

18. 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, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально — психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении

режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах учебно-тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

19. Литература

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

20. Дополнительная литература

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. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение».