

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Областная
детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» 02 2020 г.
Протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Фомичев Сергей Александрович,
тренер-преподаватель по греко-римской борьбе

Меньшенина Любовь Николаевна,
заместитель директора по учебно-воспитательной работе
ГБУДО «ОДЮСШ»

Челябинск
2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация учебно-тренировочного процесса.....	8
3. Учебный план.....	10
4. Методическая часть.....	14
4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.....	14
4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	14
4.1.2. Общая физическая подготовка.....	19
4.1.3. Специальная физическая подготовка.....	20
4.1.4. Техническая подготовка.....	20
4.1.5. Тактическая подготовка.....	21
4.1.6. Другие виды спорта и подвижные игры.....	28
4.2. Психологическая подготовка.....	29
4.3. Воспитательная работа.....	30
4.4. Восстановительные мероприятия.....	31
4.5. Антидопинговые мероприятия.....	32
4.6. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.....	32
5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе.....	34
5.1. Требования к педагогическим кадрам.....	34
5.2. Требования к материально-технической базе.....	34
6. Система контроля и зачетные требования.....	38
6.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	39
7. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	45
8. Информационное обеспечение Программы.....	52
9. Приложение.....	62
10. Региональный компонент.....	65
11. Календарный учебный график.....	66

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «греко-римская борьба» (далее Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерством спорта России от 27 марта 2013 г. № 145, «Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г.;
- № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Челябинской области от 14.08.2019 г. № 629;
- «О Концепции по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области в 2020-2022 гг. и Комплекс мер (дорожной карте) по созданию новых мест дополнительного образования детей в Челябинской области на 2020-2022 гг. в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Методическими рекомендациями ЧИППКРО Челябинской области «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ различной направленности», 2018 г.;
- Уставом ГБУДО «ОДЮСШ».

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

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по греко-римской борьбе отечественных и зарубежных тренеров-преподавателей и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Цель: формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье,

ведение здорового образа жизни. Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи**:

- *образовательные* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в областных и региональных 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; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *воспитательные* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *развивающие* - развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить 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, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В основу программы положены нормативные требования по физической и специальной физической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта – греко-римская борьба

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия, прижать лопатками к коврику и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной,

запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

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

Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать её в свою пользу. Здесь необходима мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Греко-римская борьба развивает 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.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положение атлета, при котором ковра касаются только ноги, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, рондат, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегания, мост. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развиваются с помощью бега и подвижными играми, особенно популярно регби. Приемы отрабатывают на манекене (или чучеле), и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются: приседания, станочная тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), силовые упражнения на шею, работа со жгутом. Рекомендуется заниматься со жгутом возле гимнастической стенки, отрабатывать повороты бедра.

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

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с

общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Структура системы многолетней подготовки борца.

Система многолетней спортивной подготовки борца включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок обучения по Программе составляет 4 года и рассчитана Программа для детей спортивно-оздоровительного этапа.

При наборе в учебные группы обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. При зачислении детей на обучение требования к уровню их физической подготовленности не предъявляется.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся.

Планируемые результаты

Первый год обучения:

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

Второй год обучения:

- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений;
- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

Третий год обучения:

- ответственность за свои действия;
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном процессе;

- оптимальный уровень коммуникативности.

Четвертый год обучения:

- стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения спортивного результата;
- ответственность за свои действия.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации Программы кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

2. Организация учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе осуществляется в специализированном зале на борцовском ковре. Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Режим занятий и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час/нед)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в год
1 год	7-8 лет (9-10 лет)	15	до 6	276
2 год	9-10 лет (11-12 лет)	15	6	276
3 год	11-12 лет(13 -14 лет)	15	6	276
4 год	13 -14 лет (15-17 лет)	15	6	276

Формы и режим занятий по греко-римской определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки, содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Календарный учебный график составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении 4 лет обучения.

Обучение проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошее освоения материала. Однако, занимаясь с группой, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся. При комплектовании учебных групп необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе уделяется воспитательной работе с обучающимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – 4 года.

Содержание программы обучения греко-римской борьбе зависит от задач, стоящих перед курсом обучения; контингента обучающихся, их физической подготовленности и возраста; продолжительности курса обучения; условий для проведения занятий. Все перечисленные факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение детей младшего школьного возраста требует больше времени - из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.). Лучше усваивается материал, если занятия в этом возрасте проходят в игровой форме. Кроме того, составление программы обучения зависит от количества занятий в неделю, продолжительности каждого занятия.

Таким образом, существенное влияние на содержание программы и методику проведения занятий оказывают:

- подбор упражнений;
- учебный материал и методические указания;
- задачи обучения должны соответствовать, возрасту и подготовленности занимающихся;
- продолжительности курса обучения и условиям для проведения занятий.

Настоящая программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет.

В программе заложены следующие **принципы**:

1. *Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

2. *Принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

3. *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий греко-римской борьбы.

1. *Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

2. *Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

3. *Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

4. *Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

5. *Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробные-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3 000м, нежели на 200-300м.

6. *Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует отметить, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание Программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- Программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач.

Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в младшем возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Обучение проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований.

Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности детей, участие обучающихся в городских и областных соревнованиях по греко-римской борьбе.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма обучающихся; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранения здоровья.

3. Учебный план

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка;
- самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха);
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и года обучения и не может превышать 6 часов.

Наиболее эффективны при обучении греко-римской борьбе 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: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология в спортивной борьбе.

Учебный план (первый год обучения)

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	65	67
3.	Специальная физическая подготовка	4	43	47
4.	Вид спорта (греко-римская борьба)	6	62	68
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	26	28
6	Система контроля и зачетные требования		3	3
5	Участие в соревнованиях		3	3
	ИТОГО	14	202	276

Обучающиеся должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- единую спортивную квалификацию,
- гигиена, закаливание, режим борца.

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- страховку и само страховку;
- соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках.

Овладеть:

- знаниями и навыками основных техник борьбы в партере и в стойке;
- элементы акробатики и гимнастики.

Учебный план (второй и третий годы обучения)

Цель: овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- определение вида спорта для последующих занятий.
- познакомить с терминологией терминология в спортивной борьбе.
-

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	45	47
3.	Специальная физическая подготовка	4	53	57
4.	Вид спорта (греко-римская борьба)	6	72	78
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22	24
6	Система контроля и зачетные требования		4	4
5	Участие в соревнованиях		6	6
	ИТОГО	14	202	276

Учебный план (четвертый год обучения)

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

Во время проведения поединков формируются 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: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

Задачи:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;
- приобретение навыков в организации и проведения соревнований.

№ п/п	Предметные области	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Теория и методика физической культуры	14		
2	Общая физическая подготовка	2	35	37
3.	Специальная физическая подготовка	4	53	57
4.	Вид спорта (греко-римская борьба)	6	82	88
5	Другие виды спорта и подвижные игры	2	22	24
6	Система контроля и зачетные требования		4	4
5	Участие в соревнованиях		6	6
	ИТОГО	14	202	276

4. Методическая часть

4.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения

Программой по греко-римской борьбе предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

4.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

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

- историю развития греко-римской борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в борьбе; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающихся (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Теория и методика физической культуры и спорта (первый год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического развития человека.

Тема 2. Спортивная борьба в РФ.

Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Тема 6. Основы техники и тактики борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 7. Физическая подготовка борца.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 8. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 9. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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

Теория и методика физической культуры и спорта (второй год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Тема 2. Спортивная борьба в РФ.

Широкое отображение её в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка борца.

Спортивный характер и его в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 9. Физическая подготовка борца.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 10. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

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

Теория и методика физической культуры и спорта (третий год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно- восстановительная физическая культура.

Тема 2. Спортивная борьба в РФ.

Зарождение спортивной борьбы в России и на Урале. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение функций организма спортсмена.

Определение понятия «физическое развитие». Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 4. Гигиена закаливания, питание и режим борца.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль..

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка борца.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Тема 9. Физическая подготовка борца.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Тема 10. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба.

Тема 11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой.

Теория и методика физической культуры и спорта (четвертый год обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ).

Организация физического воспитания в РФ.

Тема 2. Спортивная борьба в России и в Челябинской области.

Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко-римской, вольной, дзюдо и самбо).

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и её значение для жизнедеятельности организма.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах из предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

Тема 10. Физическая подготовка борца.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 11. Правила соревнований по вольной и спортивной борьбе.

Планирование, организация и проведение соревнований. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично – командном, командном соревновании.

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

Тема 13. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 14. Установки борцам перед соревнованиями.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

4.1.2. Общая физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, брусьях, турнике, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки.

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

4.1.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков.

Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

4.1.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на

боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Обучение на различных этапах подготовки отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

4.1.5. **Тактическая подготовка**

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на ковре.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлениями в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Освоение элементов техники . Основные положения в борьбе:

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»), апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием

Переворот рычагом Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо. Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты:

- а) отвести дальнюю руку в сторону;
- б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

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

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад. Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

- атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед- влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

- из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево- вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку: Защиты:

зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита:

подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита:

захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху Защита:

выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

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

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

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

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

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания на решение эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

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

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания. 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 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 (3—5 с, предел — 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

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

Игры в теснения. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Упражнения для развития координации: проявляется в возможности обучающегося точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения.

Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

4.1.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и

	страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

4.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется 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 выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

На занятиях 3 и 4 года обучения акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

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

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4.3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и, в то же время, становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в учреждении дополнительного образования состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;

- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на ковре, тренер может делать выводы о сформированности у них необходимых качеств.

4.4. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед тренером-преподавателем в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональноераспределениенагрузок;
- создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического оотдыха.

К психологическим средствам восстановления относят:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии.

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ).
6. Массаж, спортивные растирки.

4.5. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе теоретическая подготовка настоящей Программы предусмотрены темы по профилактике применения допинга в спорте. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

4.6. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе.

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен.

На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. С тренировочного этапа учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

Планируемые результаты освоения Программы

Улучшение качества набора в группы по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» греко-римская борьба, в том числе способных и одарённых детей.

Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы

основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; освоение основ техники борьбы; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этап дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и районных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

Учебные группы 1-4 года обучения	
Образовательные знания, умения и навыки	Сформировать базовые умения, знания и навыки при занятии греко-римской борьбой. Уметь выполнять приемы в стойке с переводом в партер (3-5) и довести приемов партера до туше
Воспитательные умения и навыки	Воспитать дисциплину, взаимодействие во время соревнований, сформировано чувство ответственности. Воспитывать в себе уверенность, волю к победе.
Развивающие умения и навыки	Развить умение работать над собой, оценивать действие товарищей, находить положительные и отрицательные моменты в своих действиях. Постоянно совершенствовать свое мастерство

5. Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе

5.1. Требования к педагогическим кадрам

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе.

Требования к кадрам Учреждения, осуществляющих учебно-тренировочный процесс:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей педагогических работников в системе образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 761-н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

5.2. Требования к материально-технической базе

Для осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий.
- организацию систематического медицинского контроля.

Материально-техническое обеспечение

Приложение №11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина- греко-римская борьба). Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1

3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Канат	штук	2
7	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
8	Тренажер кистевой	штук	15
9	Турнир навесной для гимнастической стенки	штук	2
10	Манекены тренировочные для борьбы	штук	10
11	Маты гимнастические	штук	10
12	Медицинболы (мяч набивной 1 до 5 кг)	комплект	2
13	Мяч футбольный	штук	2
14	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Пояс для борьбы	штук	15
17	Резиновые амортизаторы	штук	10

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Для предотвращения травм на занятиях различными видами спорта, в том числе греко-римской борьбой, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами поведения в учреждении, правилами техники безопасности во время занятий и имеющие медицинский допуск к занятиям греко-римской борьбой.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

5. Для занятий борьбой обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

6. При проведении тренировочных занятий должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

7. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который в свою очередь, обязан сообщить о несчастном случае администрации учреждения и принять меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

9. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

2. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

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

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%.

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

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

7. Перед тренировочным занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

8. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

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

10. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

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

3. Требования безопасности во время занятий

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.
2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
5. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
6. Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (греко-римская, вольная, самбо и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.
8. Особое внимание на занятиях борьбой, тренер-преподаватель должен обратить на основные принципы тренировки, постепенность и последовательность обучения, переходу из основной стойки на мост.
9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
10. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
12. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
13. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.
4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятия

1. Тренер-преподаватель должен:

- проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала;
- проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

2. Обучающиеся должны

- в раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Врачебный контроль спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям греко-римской борьбой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся последующих этапа подготовки ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами аттестации являются:

- промежуточная аттестация (тестирование);
- итоговая аттестация по окончании освоения Программы
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения Программы.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок:

- в первый день – испытание на скорость;
- во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей.

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов борцов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности борцов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность борцов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе борцов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

6.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовки обучающихся на всех годах обучения является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности года обучения.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом году обучения;
- итоговая аттестация обучающихся по Программе.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года (апрель – май), соответствующего этапа обучения.

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы, не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов, и по результатам выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения (при условии прохождения обучения на предыдущем году обучения в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий год обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта – греко-римская борьба, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 4 лет обучения в Учреждении, по окончании последнего учебного года.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 – 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500 м. учитывается лучший результат.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.

3. Челночный бег 3 x 10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. 5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (секунд).
2. Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (секунд), 15 - влево, 15 - вправо (секунд).
3. Бросок набивного мяча (3кг) назад (метр).
4. Перевороты на мосту: 10 раз (секунд), 15 раз (секунд).
5. 10 Бросков манекена прогибом (секунд)

Нормативы по общефизической подготовки для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах									
		29 – 47 кг					53 – 66 кг				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,6	6,5	6,6	6,7	5,6	6,5	6,6	6,7	6,8
2	Прыжок в длину с места (см)	150	140	130	120	110	140	130	120	110	100
3	Челночный бег 3 x 10м (с)	8,6	9,0	9,5	9,9	10	9,0	9,4	9,8	10,0	10,2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	20	15	10	5	20	17	13	8	5
5	Сгибание туловища лёжа на спине (кол-во раз)	25	20	15	10	5	20	17	13	8	5

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки

	№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах									
			29 – 47 кг					53 – 66 кг				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП	1	Бег на 30 м (с)	5	5,5	6,1	6,3	6,4	5	5,5	6,1	6,3	6,4
	2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	160	140	130	190	180	160	140	130
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	3	2	1	5	4	3	2	1
	4	Челночный бег 3 x 10м (с)	8,5	8,8	9,3	9,7	9,8	8,5	8,8	9,3	9,7	9,8
	5	Бег 800 м (мин.,сек)	4,0	4,3	4,5	5,2	5,3	4,0	4,3	4,5	5,2	5,3
СФП	6	Бросок набивного мяча 3 кг назад (м)	7	6	4	3	2	8	7	5	4	3
	7	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	13	13,5	15	16	17	13,5	14	15,5	16	17
	8	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	15,5	16,5	18	19	20	15,5	16,5	18	19	20
	9	Перевороты на мосту 10 раз (с)	23	25	28	29	31	24	26	29	30	31

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Вставание из стойки на мост (с) 5кратное выполнение	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
2	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
3	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0	37,0	36,0	34,0	32,0	30,0
4	Приседание с партнером равного веса (кол.раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах										
		50 – 55 кг					60 – 74 кг					
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
ОФП	1	Бег на 60 м (с)	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7
	2	Прыжок в длину с места (см)	250	230	215	200	195	250	230	215	200	195
	3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	2	1	9	7	5	2	1
	4	Челночный бег	7,2	7,5	7,9	8,1	8,2	7,2	7,5	7,9	8,1	8,2

		3 x 10м (с)										
	5	Бег 800 м (мин.,сек)	3,1	3,3	4	4,1	4,2	3,1	3,3	4	4,1	4,2
СФП	6	10 бросков манекена прогибом (с)	22	24	27	28	30	25	27	30	31	33
	7	5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	10,5	11	12,5	13,5	14,5	10,5	11	12,5	13,5	14,5
	8	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	15	15,5	16,5	17	17,5	15	15,5	16,5	17	17,5
	9	Перевороты на мосту 15 раз (с)	20,5	21,5	24,5	25,5	27,5	22,5	23,5	26,5	28	30

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики спортивной борьбы (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам последнего года обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта спортивная борьба;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной борьбе;
- общероссийские антидопинговые правила, строение и функции 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 единоборствами.

Переводные нормативы по технической подготовленности для групп всех годов 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.

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Многолетняя подготовка обучающихся по греко-римской борьбе строится на основе следующих методических положений.

7. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

8. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

9. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

10. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

11. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

12. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

13. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

14. Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Основные принципы

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками борьбы от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует

осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки борцов.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренерская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Занятия с юными борцами различают по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены одному из видов подготовки (технической, тактической, физической). Комбинированные включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях.

В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике, в остальных нагрузку можно варьировать в зависимости от поставленных задач.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям греко-римской борьбой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ 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)

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование проводится два раза в год.

1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного	Мягкое покрытие, гимнастические	Вводный и итоговый тест

			выполнения	снаряды, мячи	
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок	Вводный и итоговый тест, текущий зачет
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие	Текущий зачет, итоговый экзамен, соревнование

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы любого либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде управления подготовкой борцов включает в себя три блока

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля

Планирование и контроль в процессе в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Педагогический контроль

Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

- определение степени усвоения техники двигательных действий;
- определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводится в соответствии с

внутренним календарем соревнований в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в журнал или протоколы по приему нормативов.

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки.
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения обучающегося в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающихся факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
- многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь

в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорционально сроку, на который данный план разрабатывается;

- в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
- документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

В зависимости от продолжительности периодов и года обучения, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К документам **текущего планирования** относятся календарный учебный график процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в котором учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов первого года обучения, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные, индивидуальные, годовые и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные об обучающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);
- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план);
- промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);
- организационные и воспитательно-методические указания;
- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и политико-воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого, тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых годах обучения в СОГ принципиальных различий не имеет. 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 расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3-5 мин; элементы акробатики 4-8 мин; игры в касания 4-6 мин; освоение захватов 4-8 мин; упражнения на мосту 6-10 мин.

Методика контроля: контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводится регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на ковре. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

8. Информационное обеспечение Программы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 г. № 313-ФЗ, от 13.12.2010 № 358-ФЗ, 06.11.2011 № 301-ФЗ).
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спортивная борьба (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. № 145)
6. Официальные правила по виду «спорта спортивная борьба», 23.07.2014г.

Литература для педагога

1. Греко-римская борьба. Учебник. А.П.Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005 г.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
3. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014 г.
4. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010 г.
5. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005 г.
6. Текущие тренировочные планы. Г.С. Туманян, В.В. Гожин С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002 г.
7. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001 г.
8. Физическая культура для всех и для каждого. В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
9. Методика отбора борцов. А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980 г.
10. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993 г.
11. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960 г.
12. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.) [Текст] /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985 г.
13. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта». М.: Просвещение, 2004 г.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах, Асадема, 2000 г.
15. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», М.:Просвещение, 1993г.
16. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, Физкультура и спорт, 2002 г.
17. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс», 2004 г.

Литература для обучающихся и родителей

1. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981 г.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.: ТОО «Руссико», 1993 г.
4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФИС, 1978 г.
5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск, 1995 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа <http://www.chelsport.ru/>.
3. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: <http://minobr74.ru/ru/>.
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: <http://74-sport.ru/>.
5. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
6. Официальный сайт FILA. Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
8. Фото-сайт о борьбе. Режим доступа: <http://www.wrestlingarena.info>.

**Календарный учебный график распределения тренировочной нагрузки
(первый год обучения)**

№	Содержание занятий	Месяцы										Итого (час)	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
Теоретические занятия													
1	История спортивной борьбы					1					1		2
2	Правила техники безопасности на занятиях	1				1							2
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца		1								1		2
4	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	1			1					1			3
5	Физическая подготовка борца			1			1	1					3
		2	1	1	2	2	1	1	2	2			14
Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	7	7	7	8		82
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	6	4	5	9		57
3	Вид спорта (греко-римская борьба)	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7		72
4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	2	3	2	1	4	3	4	3	4		45
5	Система контроля и зачётные требования		1			1		1					3
6	Участие в соревнованиях					1	1		1				3
	ВСЕГО (час):	27	28	27	28	27	27	28	28	28	28		276

После начального уровня подготовки учащиеся должны:

знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности;
- единую спортивную квалификацию;
- гигиену, закаливание, режимборца.

Уметь:

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

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- элементы акробатики и гимнастики.

**Календарный учебный график распределения учебно-тренировочной нагрузки
(второй год обучения)**

№	Содержание занятий	Месяцы										Итого (час)	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5			
Теоретические занятия													
1	История спортивной борьбы					1					1		2
2	Правила техники безопасности на занятиях	1				1							2
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца		1								1		2
4	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	1			1					1			3
5	Физическая подготовка борца			1			1	1					3
		2	1	1	2	2	1	1	2	2			14
Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	7	7	7	8		82
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	6	4	5	9		57
3	Вид спорта (греко-римская борьба)	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7		72
4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	2	3	2	1	4	3	4	3	4		45
5	Система контроля и зачётные требования		1			1		1					3
6	Участие в соревнованиях					1	1		1				3
	ВСЕГО (час):	27	28	27	28	27	27	28	28	28	28		276

Планируемые результаты.

Обучающиеся должны понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию спортивной борьбы;
- правила соревнований по борьбе;
- 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 в организации и проведения соревнований;
- знаниями и навыками судейской практики.

**Календарный учебный график распределения учебно-тренировочной нагрузки
(третий год обучения)**

№	Содержание занятий	Месяцы										Итого (час)	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5			
Теоретические занятия													
1	История спортивной борьбы					1					1		2
2	Правила техники безопасности на занятиях	1				1							2
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца		1								1		2
4	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	1			1					1			3
5	Физическая подготовка борца			1			1	1					3
		2	1	1	2	2	1	1	2	2			14
Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	7	7	7	8		82
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	6	4	5	9		57
3	Вид спорта (греко-римская борьба)	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7		72
4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	2	3	2	1	4	3	4	3	4		45
5	Система контроля и зачётные требования		1			1		1					3
6	Участие в соревнованиях					1	1		1				3
	ВСЕГО (час):	27	28	27	28	27	27	28	28	28	28		276

После второго года обучения обучающиеся должны понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию спортивной борьбы (греко-римская борьба);
- правила соревнований по борьбе
- 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 участия в соревнованиях.

**Календарный учебный график распределения учебно-тренировочной нагрузки
(четвертый год обучения)**

№	Содержание занятий	Месяцы										Итого (час)	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
Теоретические занятия													
1	История спортивной борьбы					1					1		2
2	Правила техники безопасности на занятиях	1				1							2
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца		1								1		2
4	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы	1			1					1			3
5	Физическая подготовка борца			1			1	1					3
		2	1	1	2	2	1	1	2	2			14
Практические занятия													
1	Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	7	7	7	7	7	81
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	4	6	4	5	6	6	54
3	Вид спорта (греко-римская борьба)	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	72
4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	2	3	2	1	4	3	4	3	3	3	45
5	Система контроля и зачётные		1			1		1		1			4
6	Участие в соревнованиях			2		2	1		1				6
	ВСЕГО (час):	27	28	27	28	27	27	28	28	28	28	28	276

После четвертого года обучения обучающиеся должны понимать о необходимости физических упражнений, выполнять и владеть приемами самообороны для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать основы тактики и техники спортивной борьбы.

Уметь:

- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана;
- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать, индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Овладеть знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игры

1. **«Бой на границе».** Разбиться на пары. Каждая пара стремится вытолкнуть, вынести или другим способом вывести соперника за линию круга, в зависимости от договоренности: а) не имеют право помогать своей команде; б) помогают своим изгнать соперников из круга. Игра продолжается 15-20 с. Побеждает команда, у которой большее количество оставшихся в круге.

2. **«Наседка и коршун».** Играют 5-12 человек. Стоя в колоннах, каждый держит впереди стоящего за пояс. Коршун стоит напротив, высматривает вокруг наседки, стараясь схватить цыпленка. «Наседка», расставив руки и передвигаясь, не подпускает его. «Коршун» выигрывает, если в течение 30 с коснется одного из цыплят или разорвет ряд. Вариант: «коршун» должен настигнуть последнего цыпленка. Если игра затягивается и коршуну не удастся схватить последнего, то коршун и наседка заменяются на взятых из середины ряда.

3. **«Стенка на стенку».** Побеждает команда, которая сталкивая грудью соперников, перейдет через черту. Игра продолжается 30 с.

4. Эстафета «Поднять ноги». Игроки в упоре сидя рядом друг с другом. У первого мяч, и по его команде все поднимают ноги или перекатываются на спину, мяч прокатывается под ногами. Последний принимает мяч и бежит вперед и снова прокатывает мяч.

5. **Эстафета в упоре лежа.** Игроки в упоре лежа на согнутых руках, тесно примыкают друг к другу. По команде первого «руки выпрямить» все выпрямляют руки, первый прокатывает мяч по играющим и принимает упор лежа впереди шеренги. Последний принимает мяч и бежит с ним вперед, а вся шеренга сгибает руки и т.д.

Игры и упражнения на ловкость, внимание, быстроту.

1. **Мяч в игре.** Перебрасывание мяча двумя руками по высокой траектории. Игра усложняется изменением высоты траектории полета мяча, увеличением диаметра круга, различными позами играющих.

2. **Падающая палка.** Играющий, поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, громко называет какой-либо номер, например «три», а сам отбегает в сторону. Названный игрок старается подхватить падающую палку. Если он это успевает сделать, то водящий остается и вызывает другого игрока и т.д. Если же палка упала, то водящим становится не сумевший подхватить палку. Игра длится 5-7 мин. Побеждает тот, кто меньше других был в роли водящего.

3. **Бег уступами.** 1-е номера бегут до линии. **А**, оббегают знак (флажок) и бегут обратно, ударяют по вытянутой руке следующего игрока, который бежит до линии **Б** и т.д. Выигрывает команда, пробежавшая первой вокруг всех знаков.

4. **Встречный бег.** 1-е номера одновременно бегут от линии **А** и **В**. Как только кто-либо пересек линию **Б**, судья дает сигнал и бегут 2-е номера и т.д. Побеждает команда, набравшая больше первых мест.

5. **Эстафета по кругу.** Каждая группа участников выстраивается в колонны у общего или своего круга. Бегущий передает эстафету следующему, который выходит на стартовую линию. Эстафету передают в противоположную руку принимающего.

6. **Бег с обручами.** Зигзагообразно или по прямой.

7. **Соревнование** в бросках вращающихся обручей на дальность. Вращение обруча выполнять так, чтобы он, коснувшись земли, покатился обратно и достиг бросающего.

8. **Эстафета с мячом.** Первый участник передает мяч одним из указанных на рисунке способов. Последний, получив мяч, оббегает колонну соперников, становится впереди своей колонны и передает мяч следующему и т.д.

9. Вариант: играющие принимают положение сидя в колоннах или образуют круги. (1-8 – способы передачи эстафеты).

10. **«Вороны» и «Воробьи».** Играющие принимают стартовые позы спиной друг к другу. Одна группа получает название «Вороны», другая – «Воробьи». Ведущий громко произносит первые два слога «Воро...», затем после небольшой паузы выкрикивает окончание слова. Например – «ны». Тогда вороны убегают в свой «дом», который определяется финишной чертой на расстоянии 10-15м, а «Воробьи» их ловят в этих пределах. Игра повторяется и продолжается 10-15 мин.

11. **«Кто быстрее?»** Играющие стоят в одной шеренге. Ведущий находится на 3 м сзади. В руках у него мяч или деревянная граната. Внезапно он бросает мяч, все бегут за мячом. Кто первый схватит мяч, строит группу в шеренгу, становится сзади нее и бросает мяч. Опять все бегут за мячом (кроме бросавшего). Это повторяется до тех пор, пока не останется ни одного игрока.

12. **«Третий лишний».** Ловящий и бегущий находятся вне круга. Ловящий должен догнать бегущего по кругу (вокруг). Бегущий становится перед одной из пар, тогда сзади стоящий оказывается лишним и должен бежать и прятаться, как предыдущий. Когда ловящий поймает бегущего, то убегает сам, а беглец ловит. Бегущий должен пробежать не более чем полкруга и встать. Нельзя бегать через круг. Не допускается бег одного игрока два раза подряд.

Вариант: пары в полуприседе, сидят или лежат. Бегущий может лечь с одной или другой стороны лежащего.

13. **«Соревнования номеров».** Играющие располагаются радиально по кругу сидя, и каждая группа рассчитывается в порядке номеров. Ведущий громко объявляет номер. Указанные номера вскакивают, оббегают по кругу сидящих и занимают свое место. Выигрывает группа, первая занявшая свое место.

14. **«Кто раньше?»** Две группы становятся по разным краям площадки. По середине поля проведены две параллельные линии, между ними разбросаны флажки или другие легкие предметы, которых на 1-2 меньше, чем участников. По сигналу судьи все бегут к флажкам и разбирают каждый по флажку, не переступая линии. Проигрывает команда, которой не достанется флажок. Затем флажки кладут на место, и игра повторяется.

15. **«Веселая эстафета».** Две команды становятся в колонны. Около ведущего каждой команды кладут мяч, мешочек с песком или сложенную газету. Ведущий зажимает мяч между ногами, газету или мешочек кладет на голову, палку берет в обе руки и бежит 10м, оббегает флажок и бежит обратно. Кто потеряет по дороге один из предметов, должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

16. **«Оденься и разденься».** Ведущий раскладывает по линии в определенных местах спортивные костюмы (куртку и брюки). Каждый бегущий должен по дороге надеть костюм, а на обратном пути снять его и правильно разложить на отмеченные места затем встать в колонну.

17. **«Эстафета с булавами».** Команды сидят на скамейках, около впереди сидящего стоит булава. По команде первые бегут к знаку, оббегают его и бегут обратно. Булавы ставят на место и тогда бегут следующие. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

18. **«Эстафета по - пластунски».** Играющие стоят ноги врозь или в упоре лежа согнувшись. Последний проползает по - пластунски под играющими и становится впереди и т.д. до тех пор, пока последний не окажется на своем месте.

В целях усложнения возможно повторное проползание.

19. **«Эстафета вдвоем».** Играющие становятся в колонну по два боком (спина к спине). Каждая пара участников передвигается до знака, бежит обратно, касается впереди стоящих и становится сзади колонны и т.д.

20. **«Эстафета втроем».** И.п. – колонна по три. Крайние в первой шеренге подхватывают среднего и переносят бегом до знака, оббегают его и бегут обратно,

опускают на землю среднего и становятся сзади. Следующая тройка выполняет такой же бег и т.д.

21. **Эстафета с ведением мяча вдвоем.** 1-е номера каждой ведут мяч до знака и обратно. Мяч можно вести различными способами: подбрасывая, катить и пр.

22. **Эстафета с мячами.** Первый несет к знаку мячи или игрока, оставляет там, бежит обратно, ударяет второго игрока по вытянутой руке. Второй бежит к знаку, берет ношу и бежит обратно, передает третьему и т.д.

Вариант: первый участник несет на себе второго (на спине, на плечах, перед собой) до знака. У знака – смена задания, носильщик становится ношей, ноша – носильщиком.

23. **Эстафета зигзагом.** Построение в каждой команде в две шеренги. Мяч передается от одного игрока к другому установленным способом (двумя руками, одной рукой, от груди, от плеча и пр.). Играют одним или двумя мячами. Последний игрок бежит с мячом вперед и начинается новый проход мяча.

24. **Ведение мяча с резкой остановкой.** На прямой линии выстраивается колонна на расстоянии 15-20 м от водящего. Все бегут к водящему. Первый ведет мяч ударами об пол. Не добегая до водящего, резко останавливается и бросает ему мяч, тот тут же отбивает мяч бегущему сзади второму или третьему и т.д. Игру можно проводить с двумя, тремя мячами. За каждый не пойманный или неудачно брошенный мяч команде зачитывается одно штрафное очко.

Игра продолжается 5-10 мин. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

Региональный компонент.

Темы для теоретической подготовки по истории развития греко-римской борьбы Челябинской области

Греко-римская борьба, классическая борьба, вид спортивного единоборства двух спортсменов по определенным правилам. Греко-римская борьба имеет давние традиции, связанную в первую очередь с цирковой «французской» борьбой, популярность которой в народе была велика.

Первая любительская спорт. секция в Чел. обл. была создана в 1920 в гор. парке П. М. Измодёновым, В. Тугочкиным, В. Ширяевым и др. В послевоенные годы наставником спортсменов на ЧТЗ был А. Алемасов, воспитавший немало сильных борцов. Мн. борцы добились успехов и в др. видах спорта.

Так, чемпион СССР по толканию ядра и метанию молота, участник Олимпийских игр в Мельбурне (1956) В. И. Лошилов начинал спорт. карьеру в борцовской секции. Пик популярности классической борьбы пришелся на 1960—70-е гг. Больших успехов добился борец А. П. Кочнев — мастер спорта междунар. класса, 3-кратный чемпион СССР, серебряный призер чемпионата Европы (1972). Вместе с ним кандидатом в олимпийскую сборную 1968 был чемпион СССР среди юношей (1966) А. Козлов.

Начиная с 1968 в Челябинске проводился Всесоюзный турнир памяти летчика-космонавта, дважды Героя Советского Союза В. Комарова. Турнир более 10 лет считался одним из лучших в Советском Союзе — в нем принимали участие все сильнейшие борцы страны.

Самым известным представителем греко-римской борьбы в Челябинской области стал мастер спорта международного класса, вице-чемпион мира 1986, 2-кратный победитель чемпионата СССР и Кубка мира В. А. Григорьев (первый тренер — Г. Миронов). Вплоть до 2000 он оставался единств. в мире борцом тяжелого веса, которому удалось победить А. Карелина, 3-кратного олимпийского чемпиона, 10-кратного чемпиона мира и обладателя 11 золотых мед. чемпионата Европы; это произошло в 1987 на междунар. турнире в Норвегии.

В кон. 1990-х гг. в Челябинске появились молодые атлеты. С. Богатенков стал чемпионом России среди кадетов (1999), участником чемпионата мира в Дании. Его одноклубник Ю. Фогельгезанг в начале 2000 завоевал золотые мед. на первенствах страны среди юниоров и кадетов, в июле выиграл первенство Европы в Братиславе (в весовой категории до 50 кг).

На 1-м чемпионате планеты среди ветеранов в Перми бронз. медаль завоевал челябинец А. Мареев; на 2-м чемпионате мира в Пловдиве (Болгария) победу одержал мастер спорта СССР и России Ю. С. Баклыков, 2-е место занял Ф. Ф. Бауэр. В 2001 Бауэр стал чемпионом мира среди ветеранов, в 2002 — бронз. призером. Тяжеловес из Магнитогорска В. Колесников стал в 2002 3-кратным чемпионом мира среди ветеранов, А. В. Сивков (Карталы) занял 2-е место. Победителем чемпионата в Москве стал челябинец воспитанник, мастер спорта междунар. класса Н. Хайзарманов.



В 1947 году участник Великой Отечественной войны Александр Иванович Алемасов организовал на тракторном заводе первую секцию классической борьбы.

Спустя много десятилетий на турнире памяти медалиста трёх чемпионатов России, судьи Всесоюзной категории присутствовали его ученики и воспитанники коллег.

**Календарный учебный график
ГБУДО «ОДЮСШ» на 2020-2021 учебный год**

<p>Продолжительность учебного года:</p> <p>46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.</p>	<p>Режим работы:</p> <p>Тренировочные занятия проводятся в период с 8.30 до 20.00 часов в соответствии с расписанием занятий, обучающиеся старше 16 лет с 8.00 до 21.00.</p>	<p>Другие специфические режимные условия деятельности</p>
<p>Начало учебного года: 1 сентября</p>	<p>Продолжительность занятий: Продолжительность академического часа занятий составляет 45 минут. СОГ – весь период до 6 час</p>	<p>Учреждение работает ежедневно Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.</p>
<p>Окончание учебного года: 30.06. 2021 года Сентябрь-июнь занятия непосредственно в условиях спортивной школы.</p>	<p>Сменность занятий: в 1-ю смену (с 8.00 до 13.00) во 2-ю смену (с 14.00 до 20.00)</p>	<p>В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 3.07.2014 г. «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»;</p>
<p>Продолжительность занятий для обучающихся</p>	<p>Максимальная продолжительность одного занятия (в академических часах): - для групп спортивно-оздоровительного этапа – 2 часа;</p>	<p>Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13. № 1125)</p>
<p>Система контроля и зачетные нормативы</p>		
<p>Проведение промежуточной аттестации</p>	<p>Сентябрь-октябрь, декабрь-январь</p>	<p>В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»</p>

Проведение итоговой аттестации	май-июнь	В соответствии с приказом по ГБУДО «ОДЮСШ»
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом	Приказ МОиН Челябинской области
Каникулы	Осенние каникулы с 28.10-06.11.2020 Зимние каникулы с 25.12.08.01.2021 Весенние каникулы 26.03.-01.04.2021	Занятия проводятся по расписанию, допускается изменения расписания по согласованию с администрацией

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Этап обучения	Год обучения	Количество учебных недель в году/ активный отдых	Количество во часов в неделю	Количество занятий в неделю/Продолжительность одного занятия (без учета перерывов)
Спортивно-оздоровительный	1	46/2	2	2(45*45)
	2	46/4	4	2(90*90)
	2	46/6	6	3(90*90*90)