

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «03» марта 2023 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П. Васильев

Приказ № 030301 о/д
от «03» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
6 - 8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

ID программы: 527
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Категория и возраст обучающихся с 11 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Ульянов Е.Е., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Беляков А.В., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2023 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» (далее по тексту - программа) разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с 01.01.2021 г.);
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

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

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки борцов высокого профессионального уровня.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса в области общей физической культуры, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки борцов высокой квалификации.

Отличительная особенность программы

Отличительные особенности данной программы в том, что обучение греко-римской борьбе тесно связано с образовательными дисциплинами:

биологией, знанием строения костно-мышечной системы, нервной, зрительной систем человека, как основополагающих при выполнении приемов;

с правом, знанием мер ответственности за превышение самообороны, правил и норм поведения человека в обществе;

физкультурой, совершенство тела путем физических упражнений и нагрузок, тренинга дыхательной системы;

физикой, знание законов равновесия, системы рычагов.

Ведущей педагогической идеей программы является развитие современных тенденций структуры греко-римской борьбы. Это отражается на всех характеристиках учебно-тренировочного процесса борцов различного возраста, пола, спортивной квалификации, что потребовало значительной модернизации этого процесса.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе предназначена для обучающихся в возрасте с 11 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям борьбой.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы - углубленный.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Цель и задачи программы

Цель программы - формирование физической культуры личности обучающихся в процессе совершенствования общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания об истории и развитии греко-римской борьбы в стране и мире;
- способствовать формированию двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих упражнений;
- знакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

Развивающие:

- способствовать развитию познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;
- сформировать потребность к систематическим занятиям греко-римской борьбой;
- способствовать развитию физических умений и навыков.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, самостоятельность в процессе двигательной деятельности;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем бойцовских качеств спортсменов.

1.2. Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

1.3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. История развития и современное состояние греко-римской борьбы. Истоки греко-римской борьбы. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

2. *Строение и функции организма человека.* Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3. *Общая и специальная физическая подготовка.* Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной подготовке.

4. *Методика проведения учебно-тренировочных занятий.* Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

5. *Правила судейства, организаций и проведение соревнований.* Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

6. *Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.* Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный, содержание и документы учетного контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

7. *Режим, питание и гигиена.* Понятие о режиме, его значении в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом.

8. *Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь.* Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Практическая 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.

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

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, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, 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.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

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; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

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.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

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.

Теория: Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП.

Практика:

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы.

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 с максимальной амплитудой.
- Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

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, 30м,

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 физических 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 3х10 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 индивида 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 на снарядах.

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.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Соревновательная деятельность

Теория: Правила соревнований по греко-римской борьбе. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по греко-римской борьбе.

Практика:

Участие в республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» воспитанники должны

Знать:

1. Основы спортивного питания.
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.
2. Выполнять нормативы по ОФП, СФП.
3. Владеть навыками в организации и проведении соревнований

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения»

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	10	-	10	Беседа, опрос
	Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе	1			
	Развитие греко-римской борьбы в России и за рубежом	1			
	Влияние физических упражнений на организм	1			
	Режим дня и гигиена юного борца	1			
	Врачебный контроль и самоконтроль	1			
	Физиологические основы спортивной тренировки	1			

	Планирование спортивной тренировки	1			
	Организация и проведение соревнований	2			
	Место занятий, оборудование и инвентарь	1			
2.	Общая физическая подготовка:	7	118	125	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	17		
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	18		
	беговые упражнения	1	13		
	акробатические упражнения	1	16		
	гимнастические упражнения со снарядами	1	14		
	легкоатлетические упражнения	1	18		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	22		
3.	Специальная физическая подготовка	3	107	110	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	30		
	упражнения для развития ловкости и прыгучести	1	30		
	упражнения для развития специальной выносливости	1	30		
4.	Другие виды спорта	3	52	55	Наблюдение, результат
5.	Контрольные схватки и соревнования	3	59	62	Результат
6.	Восстановительные мероприятия	-	10	10	Наблюдение
7.	Контрольно-переводные нормативы	-	6	6	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
ИТОГО (ч)		26	352	378	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
6 год	11 сентября	07 июля	9 часов в	42 недели/	Теоретическая

			неделю (3 занятия по 3 часа)	378 часов	подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные схватки и соревнования Контрольно- переводные нормативы
7 год	1 сентября	07 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные схватки и соревнования Контрольно- переводные нормативы
7 год	11 сентября	07 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные схватки и соревнования Контрольно- переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

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

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

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

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

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

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся);
 - воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - индивидуальный подход;
 - воспитание в коллективе и через коллектив;
 - сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
 - социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
 - социально-правовое (воспитывает законопослушность);
 - социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе);
 - профессиональные качества (волевые, физические).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки
Организационные мероприятия		
1.	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	в течение года
2.	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов и т.д.)	в течение года
3.	Выпуск памяток, буклетов для родителей "Родителям начинающих спортсменов", "Личная гигиена спортсмена", "Безопасность и здоровье" и т.д.	в течение года
4.	Проводить работу по формированию навыков здорового образа жизни	в течение года
Мероприятия, проводимые с обучающимися		
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
3.	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	по мере необходимости
4.	Проведение бесед:	
	правила дорожного движения	октябрь
	правила поведения на водоемах в зимний период времени	ноябрь
	о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
	правила поведения при угрозе террористического акта	январь
	правила поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
	об уголовной ответственности за ведома ложное сообщения об акте терроризме	март
	о вреде курения и приема алкогольных напитков	апрель
	о правилах поведения на водных объектах	май
5.	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях:	
	«Кросс нации»	сентябрь
	«Лыжня России»	февраль
	День защиты детей	июнь
	День физкультурника	август
6.	Участие в акциях:	
	«Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	
	«Декада безопасного интернета»	
	«Зажги свечу памяти»	
7.	Участие в соревнованиях, открытых мероприятиях	в течение года
8.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
Мероприятия, проводимые с родителями		
1.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь

2.	Индивидуальные беседы с родителями	по мере необходимости
3.	Индивидуальные и групповые консультации	по мере необходимости
4.	Совместная трудовая деятельность с родителями: - привлечение родителей к ремонтным - оформление и подготовка места проведения спортивных мероприятий; - совместные субботники по уборке территории	в течение года
5.	Совместный досуг: - организация экскурсий, туристических походов. Спортивных мероприятий	в течение года

2.4. Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение).

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Комплект\штук	1\15
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 1 до 12 кг)	Комплект\штук	2\7
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1

22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором "блинов" разного веса	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
25.	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
26.	Канат для перетягивания	штук	1
27.	Канат для лазанья	штук	3
28.	Перекладина гимнастическая	штук	1
29.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
30.	Пояс ручной для страховки	штук	2
31.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
32.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
33.	Видеокамера	штук	1
34.	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
35.	Доска информационная	штук	1
36.	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
37.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
38.	Радиотелефон	комплект	1
39.	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
40.	Пылесос бытовой	штук	2
41.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют тренеры-преподаватели (штатные):

Беляков Андрей Валерьевич, высшее педагогическое образование, квалификация «Бакалавр по физической культуре», стаж педагогической работы 25 года, Мастер спорта по греко-римской борьбе;

Ульянов Евгений Евгеньевич, среднее профессиональное образование, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту», стаж педагогической работы 15 лет, Мастер спорта по греко-римской борьбе.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование;
- Сдача контрольно-переводных нормативов;
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы (диагностики)

Контрольно - переводные нормативы

норматив	10 - 12 лет		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5	5,5	6
6-ти минутный бег,м	1300	1100	1000
Прыжок в длину с места	195	180	160
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)	7	5	3
норматив	13 - 15 лет		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4,6	5	5,5
6-ти минутный бег, м	1400	1250	1150
Прыжок в длину с места	210	195	180
Подтягивание на высокой перекладине (М),	9	7	5

на низкой перекладине (Д)			
норматив	16 - 17 лет		
	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	4,4	4,8	5,1
6-ти минутный бег, м	1500	1400	1300
Прыжок в длину с места	235	215	195
Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)	12	10	8

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)

2.7. Методические материалы (методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

Методы тренировки борцов

Для совершенствования физической подготовки спортсменов в практике преподавания борьбы применяются методы, распространённые в других спортивных единоборствах: *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой*. Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов.

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного периода). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа борца с чучелом, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т.д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки борца - *переменный*. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных упражнений борец выполняет в переменном темпе.

Особенность *повторного метода* состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия борец последовательно совершенствует по периодам бросков в стойке и в партере.

Сущность *интервального метода* заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный период на 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними. Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин., борец развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиваться в условиях 3-минутного периода. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действий борца существенно снижается, и у него наблюдаются следы утомления.

Используя *игровой метод*, можно добиться эмоционально окрашенной и интенсивной работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно важны в тренировках борцов спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В борьбе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как "пятнашки" и др.

Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве борцов в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования). В связи с универсальностью техники борьбы, спортсмены часто выступают на соревнованиях по смежным видам спорта – вольная борьба, дзюдо и самбо.

В *круговом методе* тренировки борец последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке борцы приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин. в зависимости от уровня подготовленности обучающихся. После 4-6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять *целостными* и *расчлененными* методами.

Одно из основных преимуществ *целостного* метода состоит в том, что у спортсмена вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у борца создается более точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

Расчлененный метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия борца. Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения борьбы они используются поочередно в такой последовательности: целостный - расчлененный - целостный. В практике проведения занятий оправдал себя метод зеркального обучения. Он заключается в том, что борец, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения, отражаясь в зеркале.

Методические приемы обучения техники борьбы.

В практике преподавания борьбы наибольшее распространение получили такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники борьбы:

- групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг;
- групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах свободно передвигающихся по залу;
- индивидуальное освоение приема в работе с тренером.

Групповое обучение приему (без партнера). Под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг обычно используется на первом этапе обучения спортсмена-новичка. Создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствует помеха и угроза со стороны противника.

Только после того, как тренер убедится, что ученики овладели техникой изучаемого приема, он разрешает совершенствовать данный элемент техники в более сложных условиях с партнером и тем самым сводит к минимуму возможность возникновения и закрепления ошибок при обучении основным движениям.

Групповое обучение приему (с партнером). Под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий захват для броска и защищаться от него. При этом одна шеренга работает в атаке, а другая в защите. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

В процессе обучения технике борьбы, тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо

конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. Одно из неперенных условий методически правильного проведения условных схваток заключается в постоянном пресечении тренером попытки нанесения атакующим спортсменом травм. Условная схватка служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования техники и тактики борьбы.

Индивидуальное освоение борцом приема в работе с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у спортсмена наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями, или, когда ученику необходимо исправить какой-либо недостаток в технике освоенного приема.

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики при непосредственной работе борца с противником. Условная схватка с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства. В такой схватке соперники действуют, исходя из узких задач, которые всегда должны быть конкретными. Условной схватке с широкими задачами присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать.

Наряду с соревновательной схваткой, *он является основным показателем технико-тактической подготовки спортсмена-борца, богатства его комбинаторики действий.* Вне зависимости от конкретных задач вольной схватки юный борец всегда должен стремиться, чтобы схватка была искусной и творчески содержательной. Целью такой схватки всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Эти принципы отражены и в детских правилах соревнований по борьбе, которые крайне отличаются от взрослых, имеющих более жесткий и силовой характер. В ходе работы автором программы были разработаны методические приемы организации учебного процесса, которые, выполняя свою основную функцию, способствуют развитию системного взгляда на технику борьбы.

Методические требования к типовой структуре занятия.

Одним из необходимых условий эффективности учебно-тренировочного процесса является правильное построение занятия по борьбе. Несмотря на различную направленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом подготовки, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

Практические занятия в борьбе могут носить учебно-тренировочный и тренировочный характер.

Учебно-тренировочные занятия по борьбе. На учебно-тренировочных занятиях спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторные движения или действия уже являются процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условных и вольных связках. Борец, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые

технические навыки, но и тактику их применения в различных условиях схваток. Поэтому учебно-тренировочные занятия приемлемы для борцов всех разрядов. Тренер, планируя общий курс обучения борца, последовательно вводит в занятия новые упражнения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении

Тренировочное занятие по борьбе. Во время тренировочных занятий борец совершенствует физические качества и технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям борец главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с соперниками разного стиля и манеры ведения схваток, сохранить с помощью упражнений на снарядах хорошую спортивную форму, не изучая новых приемов. В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эти формы занятий можно применять для спортсменов разной квалификации - как для новичков, так и для мастеров. Входящие в группу должны быть примерно одной квалификации, так как тренер дает всем одно задание по изучению и совершенствованию технических и тактических действий. Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной.*

1. *Подготовительная часть занятия* включает в себя физиологическую разминку, которая предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию органов дыхания и кровообращения;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительного напряжения мышц;
- растяжку мышц.

В этой части занятия нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Разминка предназначена для подготовки организма к занятиям, а не для его утомления. Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм спортсмена, позволяют улучшить работу двигательного аппарата. Особенное внимание уделяется растяжке мышц ног, так как от того, насколько она будет соответствовать требованиям. В подготовительную часть включают также строевые упражнения, с помощью которых можно быстро и удобно распределить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют соблюдению порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность проведения упражнений:

- строевые упражнения (построение, приветствие, перестроение);
- упражнения, улучшающие работу органов дыхания и кровообращения, активизирующие связочно-мышечный аппарат (ходьба, бег, бег с ускорениями и сменой направления движения, комплекс упражнений на месте);
- упражнения на растяжку мышц ног (шпагат, махи).

2. *В основной части занятия* решаются главные задачи:

- овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, выработка способности к большому психическому напряжению;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка во время этой части занятия должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, а затем, постепенно увеличивая скорость их

выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условных и вольных схватках. Вольная схватка с партнером требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к условной или вольной схватке переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на снарядах снижают нервное напряжение после учебных схваток, поэтому их выполняют в конце основной части занятия

3. В заключительной части занятия нужно привести организм занимающегося в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости (растяжка ног). Затем применяют успокаивающие упражнения, легкий бег, ходьбу, дыхательные упражнения, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей.

Включают также отвлекающие упражнения (подвижные игры). Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, цели и направленности занятия. По мере овладения сложными действиями, упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже подготовительными упражнениями. Квалифицированные борцы в занятии, приближенном к соревновательным условиям, используют для разминки упражнения со скакалкой, на растяжку ног. Типовую структуру занятия не следует понимать как что-то незыблемое и шаблонное, ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

2.8. Список литературы

Для тренеров-преподавателей

1. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
8. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

Для обучающихся

1. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Вышэйшая школа, 1975.
2. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

4. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.
7. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.
8. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.
9. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.
10. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.
11. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.

Календарный учебный график для групп 6-8 года обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	январь	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры за сохранение равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования	Спортивный зал	Текущий контроль

					быстроты, эстафеты.		
11	февраль	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с прорывом через строй, из круга	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке, упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль

					для мышц шеи		
24	март	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами	Спортивный зал	Зачет
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной ловкости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости,	Спортивный зал	Текущий контроль

					эстафеты		
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для совершенствования выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Зачет
36		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гимнастические и акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
37	апрель	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования скорости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Зачет

45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в теснения	Спортивный зал	Текущий контроль
50	май	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в дебюты (начало поединка)	Спортивный зал	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль

57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Зачет
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	июнь (июль)	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с прорывом через строй, из круга	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты. Спортивные игры	Спортивный зал Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования выносливости. Спортивные	Спортивный зал	Текущий контроль

					игры.		
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры с прорывом через строй, из круга	Спортивный зал	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гимнастические и акробатические упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
76	июль (август)	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с партнером, с манекеном	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль
79	сентябрь	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Стадион	Зачет
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития выносливости. Спортивные	Спортивный зал	Текущий контроль

					игры.		
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на гимнастических снарядах, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самообороне, упражнения для мышц шеи	Спортивный зал	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
91	октябрь	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами	Спортивный зал	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной ловкости,	Спортивный зал	Текущий контроль

					эстафеты		
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	Спортивный зал	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
97		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
103	ноябрь	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль

106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями	Спортивный зал	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для комплексного развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения с партнером	Спортивный зал	Текущий контроль
111		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения с партнером и манекеном	Спортивный зал	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в касания	Спортивный зал	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
116	декабрь	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в атакующие захваты	Спортивный зал	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль

119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в теснения	Спортивный зал	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с манекеном (приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в дебюты (начало поединка)	Спортивный зал	Текущий контроль
124		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координационных способностей	Спортивный зал	Текущий контроль

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в срок установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- в неплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

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

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

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

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

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

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

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. 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).

Требования безопасности перед началом занятий

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

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. 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. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

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

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

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.

3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы 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, закладки и т.п.)

12. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю).

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончании занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) 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.

Материалы к учебным занятиям

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

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

- упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

- упражнения для формирования правильной осанки, стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной

постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

- упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

- дыхательные упражнения, синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево- вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпадами в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

- с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверх (не касаясь палкой ковра) и др.;

- упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1—2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных

направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

- упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет)): поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

- упражнения со стулом, поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку

гимнастической Стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, Сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по - одному, боком к скамейке) и др.;

- на гимнастической стенке, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

- на канате и шесте, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

- на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; прыгивание на дальность и точность;

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

- упражнения на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1-2 сальто вперед на живот, согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад, прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/4 сальто вперед, согнувшись на живот, - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° в сед - прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги - прыжок в сед - прыжок с пируэтом на колени - прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед - прыжок на ноги - прыжок, согнувшись, ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Гребля на народных лодках.

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

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

Специализированные игровые комплексы

Игра в касания

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию «блокирования».

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

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). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные – в другую. Эти меры предполагают заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

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

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

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

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, 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.