

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.
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
6 - 8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

ID программы: 571
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. Техничко-тактическая 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 обучающимся 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.

Новизна данной программы, состоит в том, что она способствует профилактике девиантного поведения среди детей и подростков. В последние годы наблюдается не только снижение двигательной активности взрослых, но и детей, которые проводят свой досуг, сидя за компьютером или телевизором. Традиционные уроки физической культуры не могут решить проблему двигательного голода. А именно в возрасте 10-17 лет потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора. Поэтому чрезвычайно важно привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

В связи с этим ***актуальность*** данной программы по греко-римской борьбе заключается в привлечении детей к регулярным занятиям избранным видом спорта, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции.

Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию

здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Отличительная особенность программы

Настоящая Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки юных спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса. Для каждой предметной области (раздела обучения) Греко-римской борьбы на всех этапах (периодах) обучения рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, в рамках которых каждый тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемое для него соотношение часовой нагрузки для конкретного периода на текущий год.

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.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы всестороннее развитие гармоничной личности и укрепление здоровья, через занятия греко-римской борьбы.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко - римской борьбы;
- формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;
- сформировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие:

- развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- совершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в ведении здорового образа жизни и на достижение максимально возможных спортивных результатов.

Задачи программы:

- соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
- повышение уровня технической, тактической, психологической подготовки.
- укрепление общего здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве;
- достижение обучающимися высоких спортивных результатов, позволяющих войти

в состав сборных команд республики, страны.

1.3. 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).

1.4. 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. *Основы техники и тактики спортивной борьбы.* Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий

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.

Техническая подготовка

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

Теория: Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения.

Практика:

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов:

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

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

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

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

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты - одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

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

Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

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

комбинации захватов рук на ключ.

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

Теория: Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

Практика:

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

Тактика ведения поединка:

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

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

соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

- овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

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

Результатом реализации Программы является:

- повышение уровня технической и тактической подготовки;
- повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка 6-8 года обучения» обучающиеся должны

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
2. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.
3. Различные алгоритмы технико-тактических действий.

Уметь:

1. Успешно применять технику и тактику греко-римской борьбы;
2. Находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и исправлять их;
3. Выполнять приемы страховки и само страховки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

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

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1.	Теоретическая подготовка	14	-	14
	История развития и современное состояние греко-римской борьбы	1		
	Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма	1		
	Факторы, обуславливающие эффект тренировки	2		
	Правила соревнований, их организация и проведение	2		
	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	2		
	Технико-тактическая подготовка	2		
	Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе	3		
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1		
2.	Технико-тактическая подготовка	12	248	260
	основные положения в борьбе: стойка; передвижения; дистанции; повороты; упоры, нырки, уклоны; захваты; падения	1	14	
	страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	1	17	
	положение борца по отношению: к коврику; к противнику	1	13	
	приемы борьбы: в партере; в стойке	1	23	
	проведение поединков с односторонним сопротивлением	1	19	
	совершенствование техники выполнения бросков, удержаний: в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника	1	27	
	комбинации контрприемы стоя, лежа	1	27	
	ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления	1	36	
	тактика проведения захватов, бросков, удержаний	1	18	
	тактические действия: изучение противника; маневрирование; нападение; защита и контрнападение	1	18	
	тактика ведения поединка	1	17	
	тактика участия в соревнованиях	1	19	
3.	Участие в соревнованиях	-	22	22
4.	Восстановительные мероприятия	2	16	18

5.	Инструкторская и судейская практика	2	8	10
6.	Психологическая подготовка	2	6	8
7.	Контрольно-переводные нормативы	-	6	6
8.	Другие виды спорта	2	38	40
ИТОГО (ч)		34	344	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 неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры 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 ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
8 год	11 сентября	07 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы

ТТП – технико-тактическая 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 ложные сообщения об акте терроризма	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

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:

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 аттестации

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба. Техничко-тактическая подготовка 6-8 год обучения» является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности 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	12-13 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	6
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	52	50	30
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
10 кувырков вперёд (сек.)	16	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	26	28	30

норматив	14 -15 лет		
	До 50 кг.	До 66 кг.	Св. 66 кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	60	56	40
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	21	20	16
10 кувырков вперёд (сек.)	18	19	20
Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.)	18	19	20
Перевороты на мосту 10 раз (сек.)	32	34	36
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз)	8	10	6
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетвори-тельно		

норматив	16 лет		
	До 52 кг.	До 74 кг.	Св. 74кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
Сгибание рук в упоре лёжа	26	24	22

за 20 сек. (кол-во раз)			
Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	14	12	8
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с борцом)	14	16	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

норматив	17-18 лет		
	До 52 кг.	До 74 кг.	Св. 74кг.
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	22	16
Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз)	28	30	26
Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с борцом)	16	18	12
10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.)	Индивидуальные нормативы		
Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг отлично Свой вес - хорошо Свой вес- -5 кг удовлетворительно		

**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 непереносимых 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 даст 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 неизменяемое и шаблонное, ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

2.8. Список литературы

Для тренеров-преподавателей

1. Алиханов, *И. И.* Техника и тактика вольной борьбы / *И. И. Алиханов.* М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Борьба / *Ю.С.Лукашин.* – М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / *Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных.* – М.: Советский спорт, 2004.
4. 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.
5. Игуменов, *В. М.* Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / *В. М. Игуменов, А. В. Швецов* // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Омск, 2014. - С. 106-112.
6. Микроциркуляция при мышечной деятельности / *В.И.Козлов, И.О.Тупицын.* – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Ради здоровья детей / *Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток.* – М.: Просвещение, 1985.
8. Роль темперамента в психическом развитии / *Я.Стреляю.* – М.: Прогресс, 1982.
9. Тактика в спортивной борьбе / *А.Н.Ленц,* под редакцией *Л.Н. Ильичева.* – М.: Физкультура и спорт, 1967.
10. Техника классической борьбы / *А.Н.Чеснокова.* – М.: Физкультура и спорт, 1962.

Для обучающихся

1. Борьба – занятие мужское / *С.А.Преображенский.* – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. 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.
3. Спортивная борьба: отбор и планирование / *Г.С.Туманян.* – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.
5. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.
6. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.
7. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.
8. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.
9. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.

**Календарный учебный график
6-8 год 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	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения удержаний	Спортивный зал	Текущий контроль
3		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
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Элементы маневрирования в стойке	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	Элементы маневрирования в партере	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с опережением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Маневрирование в различных стойках	Спортивный зал	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль

11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты накатом, перевороты перекатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
12	февраль	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (захваты руки на ключе, броски накатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски подворотом (через спину), броски наклоном)	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски прогибом, удержания)	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (комбинации захватов рук на ключ)	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования быстроты, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (переводы нырком, переводы вращением (вертушка))	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров	Спортивный зал	Текущий контроль

23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (переводы выседом, бросок подворотом (бедро))	Спортивный зал	Текущий контроль
24	март	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски наклоном, бросок подворотом (мельница))	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Зачет
27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски прогибом, бросок подворотом (через спину))	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (сваливание сбиванием (сбивания), сваливание скручиванием (скручивания))	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для комплексного развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Сближение с партнером (подшагивание, подтягивание партнера, отшагивание и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Проведение поединков с односторонним сопротивлением	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии	контрольное	3	Совершенствование техники	Спортивный зал	Зачет

		с расписанием	занятие		выполнения бросков, удержаний (в стандартных ситуациях)		
36		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координационных способностей. Игры с опрежением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
37	апрель	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в условиях перемещения противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (при нарастающем сопротивлении противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Игры за сохранение равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации и контрприемы стоя, лежа	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту. Игры с отрывом соперника от ковра	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи. Игры за овладение обусловленным предметом	Спортивный зал	Зачет

45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Тактика проведения захватов	Спортивный зал	Зачет
47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	Спортивный зал	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
50	май	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения удержаний	Спортивный зал	Текущий контроль
51		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
52		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Элементы маневрирования в стойке	Спортивный зал	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Элементы маневрирования в партере	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с опережением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Маневрирование в различных стойках	Спортивный зал	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль

58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольно-переводные нормативы	Спортивный зал	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, спортивные игры	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты накатом, перевороты перекатом)	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 развития специальной ловкости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
63	июнь (июль)	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (захваты руки на ключе, броски накатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной гибкости, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски подворотом (через спину), броски наклоном)	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной быстроты, подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (броски прогибом, удержания)	Спортивный зал	Текущий контроль

70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски наклоном, бросок подворотом (мельница))	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски прогибом, бросок подворотом (через спину))	Спортивный зал	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
76	июль (август)	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в условиях перемещения противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	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	Основные положения в борьбе (стойка, передвижения, дистанции, повороты, нырки, уклоны, захваты, падения)	Спортивный зал	Текущий контроль

81		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением	Спортивный зал	Текущий контроль
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития выносливости, имитационные упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Положение борца по отношению к коврику, к противнику. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту	Спортивный зал	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты, игры в перетягивание	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи. Игры с опережением и борьбой	Спортивный зал	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты скручиванием, перевороты скручиванием)	Спортивный зал	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития гибкости. Игры за сохранение равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
91	октябрь	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной силы, спортивные	Спортивный зал	Текущий контроль

					игры		
93		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (перевороты накатом, перевороты перекатом)	Спортивный зал	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной ловкости, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в партере (захваты руки на ключе, броски накатом)	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	Приемы борьбы в партере (броски подворотом (через спину), броски наклоном)	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	Приемы борьбы в партере (броски прогибом, удержания)	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	Приемы борьбы в партере (комбинации захватов рук на ключ)	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	Приемы борьбы в стойке (переводы выседом, бросок подворотом (бедро))	Спортивный зал	Текущий контроль

105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для совершенствования ловкости, эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски наклоном, бросок подворотом (мельница))	Спортивный зал	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития координации	Спортивный зал	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (броски прогибом, бросок подворотом (через спину))	Спортивный зал	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития равновесия и вестибулярной устойчивости	Спортивный зал	Текущий контроль
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Приемы борьбы в стойке (сваливание сбиванием (сбивания), сваливание скручиванием (скручивания))	Спортивный зал	Текущий контроль
111		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для комплексного развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Сближение с партнером (подшагивание, подтягивание партнера, отшагивание и т.д.)	Спортивный зал	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры в перетягивание	Спортивный зал	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Проведение поединков с односторонним сопротивлением	Спортивный зал	Текущий контроль
115	декабрь	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в стандартных ситуациях)	Спортивный зал	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координационных способностей. Игры с	Спортивный зал	Текущий контроль

					опрежением и борьбой		
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (в условиях перемещения противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития специальной выносливости. Спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование техники выполнения бросков, удержаний (при нарастающем сопротивлении противника)	Спортивный зал	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Игры за сохранение равновесия	Спортивный зал	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комбинации и контрприемы стоя, лежа	Спортивный зал	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения на мосту. Игры с отрывом соперника от ковра	Спортивный зал	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления	Спортивный зал	Текущий контроль
124		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения в самостраховке, упражнения для мышц шеи. Игры за овладение обусловленным предметом	Спортивный зал	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактика проведения захватов	Спортивный зал	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитация атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.	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 °С, 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, заколки 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.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»

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

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), I фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:
провести конкретный прием (другие не засчитываются);
проводить только связки (комбинации) приемов;
провести прием или комбинацию за заданное время.

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 коне, 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.