

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:
тренер-преподаватель Сухов П.А.

Рецензент:
Клименко Марина Фёдоровна – старший инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 10.07.2023 г.

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 6 от 11.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 267 от 12.07.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

тренер-преподаватель Сухов П.А.

Рецензент:

Клименко Марина Фёдоровна – старший инструктор - методист МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2023 г.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«Спортивная борьба (греко-римская борьба)»

Представленная программа направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель: обеспечение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития
- овладение основами техники выполнения физических упражнений
- выявление задатков и способностей детей
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом
- воспитание черт спортивного характера
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта
- приобретение соревновательного опыта.

Адресат программы. Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная (в основу положен спортивно-оздоровительный модуль примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: греко-римская борьба. Авторы Подливаев Б.А, Грузных Б.М, Советский спорт, 2008г).

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая (индивидуальная и самостоятельная работа)

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей. Наполняемость групп - не более 15 человек.

Режим занятий- 2 раза в неделю по 45 минут академических

Условия для зачисления: на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой) и медицинская справка формы № 086/у.

Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Рецензия
на дополнительную общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«Спортивная борьба (греко-римская борьба)»

Данная программа разработана для отделения спортивной борьбы (греко-римская борьба) МБУ ДО СШ № 2 в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В основу Программы положен спортивно-оздоровительный модуль примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: греко-римская борьба. Авторы Подливаев Б.А, Грузных Б.М, Советский спорт, 2008г. Структура программы соответствует современным требованиям к образовательному процессу учреждения дополнительного образования. В программе определены цели и задачи тренера-преподавателя, направленные на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Содержание программы представляет собой целостный процесс последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков в области избранного вида спорта.

Положительным фактором содержательного компонента программы является объединение тренером-преподавателем процесса обучения с формированием у обучающихся трудолюбия, ответственности, взаимопомощи, чувства коллективизма, толерантности. Программа предусматривает педагогический и медицинский контроль за здоровьем обучающихся.

В результате всестороннего анализа рецензируемой программы можно сделать вывод: она разработана с учетом требований нормативных документов дополнительного образования и может быть реализована в учреждении дополнительного образования как общеразвивающая программа.

Старший инструктор-методист

М.Ф.Клименко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по виду спорта «Плавание» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями), Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с Уставом МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программой МБУ ДО СШ № 2.

Характеристика вида спорта. Греко-римская борьба - вид борьбы, в котором спортсмен посредством определённого арсенала технических действий (приёмов) пытается вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе, в отличие от вольной, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками.

Классическая борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором ковра касаются только ноги, лоб, иногда подбородок, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, стойка на руках, подъём со спины прогибом, забегания, мост. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижными играми. Приёмы отрабатывают на манекене (или чучеле) и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), силовые упражнения на шею, работа со жгутом. Рекомендуется заниматься со жгутом возле гимнастической стенки, отрабатывать повороты бедра.

В экипировку борца входят трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), допускается платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остаётся своеобразной данью традиции. Для начинающих борцов можно использовать футболку и шорты. А вместо «борцовок» могут использоваться обычные кеды или чешки.

Актуальность программы. Греко-римская борьба - популярнейший вид спорта,

имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Педагогическая целесообразность программы.

Существует немалый десяток примерных программ дополнительного образования по спортивной борьбе, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одаренных и талантливых детей по плаванию, мы предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на . Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания.

Цель: обеспечение физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта.

Адресат программы. Программа рассчитана для учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная (в основу положен спортивно-оздоровительный модуль примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ: греко-римская борьба. Авторы Подливаев Б.А, Грузных Б.М, Советский спорт, 2008г)

Срок обучения. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (84 часа) и учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта.

Форма организации занятий – очная, групповая (индивидуальная и самостоятельная работа)

Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; открытые занятия; соревнования

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей

Режим занятий - 2 раза в неделю по 45 минут академических

Условия для зачисления: на обучение принимаются желающие, без специального уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой) и медицинскую справку формы № 086/у.

Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Баланс	+	+		+	+	+	+	+			

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность образовательного процесса составляет 1 учебный год – 84 часа. Начало учебного года 1 сентября. Группы формируются до 15 сентября. Приём документов июль-август. На первом занятии проводится вводная диагностика обучающихся. Осуществляется диагностика оценки вестибулярного аппарата, диагностическая оценка координации движений, диагностика оценки физического состояния.

Контроль осуществляется в середине учебного года (декабрь-январь) и носит контролирующий характер освоения программного материала.

Итоговый мониторинг проводится в конце учебного года, для педагогической оценки освоения обучающимися программного материала.

Продолжительность учебных занятий 1 астрономический час (1 час = 45 академических минут) два раза в неделю согласно утвержденного расписания.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	47		47
2	Специальная физическая подготовка	14		14
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	15	15	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	19	65

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Общая и физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями. **Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:** на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

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

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести 25 противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Техника выполнения специальных упражнений – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности борца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры техники движения тела борца. Усилия, прикладываемые к опоре при проведении приема. Ускорение, скорость и умение правильного перемещения на ковре. Характер изменения тактики ведения поединка. Мышечная координация и характер возбуждения мышц при проведении приемов. Скорость и сила сокращения мышц – фактор, предопределяющий спортивный результат. Режим в деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка борца. Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов предусматривающих:

1. быстро и надежно осуществлять захват;
2. быстро перемещаться;
3. предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
4. выводить из равновесия соперника;
5. сковывать его действия;
6. быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможности атаки);
7. вынуждать отступать соперника теснением по ковра в захвате;
8. готовиться к необычному началу поединка, который может прерваться и возобновиться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя технико-тактическую подготовку, контрольные схватки и соревнования.

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в уморе лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси;

Передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрированиям различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач-14 коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Техника греко-римской борьбы. Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием. Переворот рычагом

Защиты: а) не дать выполнить Захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню и сторону переворота.

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

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

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

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота; в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее) Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контр приемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя;

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; и) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки па «ключ» Одной рукой сзади

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

Двумя руками сзади

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

Способы сбивания противника на живот: 1)атакующий, удерживая левую руку партнера па ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; 2)из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ: а)выставляя йогу, одноименную захваченной руке, вперед па колено. б)выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б)переворот в сторону захватом руки за запястье.

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б)бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе. Контрприемы: а)вертушка захватом руки снизу; б) перевод рывком захватом туловища; 1б в)бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; г)бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д.) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком.

Перевод нырком захватом шеи и туловища.

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

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б)бросок захватом руки под плечо; в)бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи. Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; б)накрывание выседом в сторону, противоположную повороту. Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты: а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б)приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

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

Бросок подворотом захватом руки под плечо **Защита:** приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

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

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

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки па шее и туловища:

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

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

Примерные комбинации приемов

Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за другую руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками. 2. Бросок подворотом захватом руки через плечо: а) перевод рывком за руку; б) сбивание захватом руки двумя руками; в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища и руки.

3. Теория, воспитательная работа, техника безопасности

В процессе реализации Программы проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;

- перед зимними каникулами (конец декабря)

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Соблюдение правил техники безопасности обучающимися специализации вольной и греко-римской борьбы при проведении тренировочных занятий, а также участия в соревнованиях имеет большое значение. Для исключения травм в процессе участия в учебно-тренировочной деятельности, эффективности учебного процесса, разработаны требования к технике безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К занятиям по борьбе допускаются лица прошедшие инструктаж по технике безопасности, охране труда, медицинский осмотр по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний.

1.2 Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.

1.3. Обучающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.

1.4. В местах проведения занятий по спортивной борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.6. При проведении занятий по спортивной борьбе соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила спортивной борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при падении при проведении (отработке) приемов спортивной борьбы, ссадины и повреждения кожных покровов, ушибы при движении;
- травмы, полученные в местах не пригодных для занятий (зоны нахождения снарядов ОФП).

1.9. При каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь, сообщить администрации учреждения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм учащиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.

2.2. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2.3. Перед началом занятий обучающийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, борцовки, тренировочный костюм) и настроиться на занятие.

2.4. Тренер должен проверить внешний вид обучающихся.

2.5. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).

2.6. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.

2.7. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.8. Во время занятий снять с себя предметы, которые могут быть причиной травмы: цепочки, крестики, сережка, браслеты, и т.д.

2.8. Ногти должны быть коротко острижены.

2.9. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.10 Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов, протереть спортивные снаряды (гири, штангу, перекладину и т.д.).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1 Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться. Учащиеся должны выполнять движения заранее обусловленные тренером-преподавателем.

3.2 Споры, силовое противоборство, самостоятельный инструктаж недопустимы. Учащиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя.

3.3. Во время разминки держаться строго друг за другом.

3.4. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.5. При выполнении кувырков, страховки строго придерживаться дистанции между выполняющими упражнение спортсменами.

3.6. Определить каждому обучающемуся зону, в которой будет выполняться отработка бросков и приемов.

3.7. Занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу тренера.

3.8. Не начинать отработку бросков без команды тренера-преподавателя.

3.9. Не менять напарника без разрешения тренера-преподавателя.

3.10. В процессе разучивания элементов спортивной борьбы на ковре может находиться не более шести пар.

3.11. Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить и покидать зал и ковер без разрешения тренера-преподавателя;

3.12. Упражнения в парах проводятся между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории. Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

3.13. Каждый обучающийся должен хорошо знать, владеть, и всегда применять приемы самостраховки, и довести их до автоматизма. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, важно беречь голову, не упираться прямыми руками, локтями в ковер, не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости, не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойке другими учащимися.

3.14. Все упражнения (броски, приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений обучающиеся обязаны страховать друг друга.

3.15. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.

3.16. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

3.17. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.

3.18. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.19. Обучающиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.

3.20. Запрещаются во время борьбы и тренировок, умышленные удары головой, руками, ногами, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, удушающие приемы, захваты двумя руками за шею, приемы против суставов рук ног, не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате, не допускается применение запрещенных приемов;

3.21. Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью. Не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировки и т.д.

3.22. Во время тренировочных схваток и отработки приемов в паре по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Не допускается в тренировочной схватке излишняя горячность, грубое неуважительное отношение к сопернику.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Проветрить спортивный зал. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Борцам, которые занимались, снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Свое личное спортивное снаряжение (трико, бандаж, борцовки, тренировочный костюм) борец обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.

6. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и техники безопасности.

6.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

6.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на скользком покрытии;
- Травмы при выполнении спортивных упражнений;
- Участие в соревнованиях без разминки.

6.4. При проведении спортивных соревнований должен быть врач и медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшему. При несчастном случае с участником спортивных соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить главному судье соревнований и администрации спортивного заведения.

6.5. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом главному судье соревнований.

6.6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, соблюдать правила личной гигиены.

7. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, разрешенную правилами соревнований.

7.2. Провести разминку.

7.3. Настроиться и быть готовым и сосредоточенным.

8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

8.1. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

8.2. Избегать умышленных столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам, ногам и голове, которые могут привести к травмам.

8.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

9. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях, при необходимости обратиться к врачу, сообщить об этом судье соревнований для отказа в дальнейшем участии.

9.2. При получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом главному судье соревнований и администрации.

9.3. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре администрации учреждения.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

10.1. Проверить по списку всех участников соревнований.

10.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

10.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Беседы (инструктажи) по технике безопасности	
1	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения на улицах, при переходе перекрестков и автомобильных дорог. Безопасный путь в школу. О детском травматизме при ДТП
2	Беседа обучающимися о технике безопасности и санитарно-гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, бассейне, спортивном зале и на стадионе.
3	Беседа с обучающимися о противопожарной безопасности: о недопустимости игр со спичками или зажигалками; обращение с огнем. Профилактика пожаров. Правила поведения при возникновении пожара.
4	Беседа с обучающимися о правилах безопасного применения в домашних условиях электрических и бытовых приборов, орудий труда; общении с домашними животными; возрастной ценз при пользовании огнестрельным и холодным оружием, о недопустимости ношения его
5	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте и с незнакомыми людьми. Об опасности терроризма, бандитизма и прочей преступности
6	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения при обнаружении взрывчатых, отравляющих или ядовитых веществ. О запрещении приноса в школу таких веществ
7	Беседа с обучающимися о правилах безопасного поведения вблизи линий передач, на водоемах и в местах проведения внеклассных и внешкольных мероприятий. О недопустимости самостоятельных походов (без взрослых) на водоем.
8	Беседа с обучающимися о езде на роликовых коньках и велосипедах. Безопасные и допустимые места для катания. Предупреждение различного травматизма в весенний (осенний и летний) период на дорогах, стадионах, в школе и дома во внеурочное время. Возрастной ценз на вождение механических транспортных средств
9	Беседа с обучающимися о профилактике инфекционных заболеваний. О санитарно-гигиенических требованиях, о поведении и режиме при заболевании
10	Беседа с обучающимися о правилах достойного и безопасного поведения во время Новогодних праздников; о недопустимости самостоятельного (без взрослых)

	использования петард, фейерверков, хлопушек, бенгальских огней и прочих взрывчатых веществ. Правила поведения при возникновении пожара
Темы воспитательных и профилактических бесед	
1	Беседа «Наше здоровое будущее»
2	Беседа «Польза спорта для организма»
3	Беседа «Мы дружим со спортом»
4	Беседа «Спорт и спортсмены»
5	Беседа «Спорт любить-здоровым быть»
6	Беседа «Спортивным быть модно»
7	Беседа «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
8	Беседа «Здоровые привычки - здоровый образ жизни»
9	Беседа «Голос Победы»
10	Беседа «Как не стать жертвой мошенников»
11	Беседа «Современная молодежная мода и здоровье»
12	Беседа «Правильная осанка»
13	Беседа «Вирус сквернословия»
14	Беседа «Береги зрение»
15	Беседа «Правила дорожного движения».
16	Беседа «Звонок в службы спасения, телефоны экстренного реагирования»
17	Беседа «Чисто не там, где убирают...»
18	Беседа «Народы России. Традиции»
19	Беседа «Правила поведения на улице»
20	Беседа «Культура поведения в общественных местах»
21	Беседа «Мой и чужой труд»
22	Беседа «Бесконфликтное поведение»
23	Беседа «Мое и чужое мнение»
24	Беседа «Ответственность пешехода и пассажира»
25	Беседа «Охрана природы. Использование без вреда»
26	Беседа «Телефон доверия. Как и у кого просить о помощи»
27	Беседа «Права ребенка»
28	Беседа «Созидание, потребление, разрушение. Вандализм»
29	Беседа «Режим дня, питание, полезные привычки»
30	Беседа «Дети с ограниченными возможностями здоровья»
31	Беседа «Поступки плохие и хорошие»
32	Беседа «Действие и бездействие»
33	Беседа «Помочь себе, помочь другому»
34	Беседа «Ответственность за тех, кого приручили»
35	Беседа «Ценность семьи. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей»
36	Беседа «Право и правопорядок. Нанесение вреда здоровью»
37	Беседа «Взаимоотношения детей и родителей»
38	Беседа «Безопасный Интернет»
39	Беседа «Задачи и трудности переходного возраста»
40	Беседа «Социальная среда подростка. Влияние улицы»
41	Беседа «Социальный портрет молодежи»
42	Беседа «Причины противоправного поведения»
43	Беседа «Права, обязанности и ответственность подростков»
44	Беседа «Формальные и неформальные коллективы подростков»
45	Беседа «Причины и опасность международного терроризма»
46	Беседа «Межнациональные отношения. Этнические конфликты. Толерантность»
47	Беседа «Алкоголизм, наркомания, преступность»

48	Беседа «Административные правонарушения»
49	Беседа «Взаимные обязанности родителей и детей»
50	Беседа «Образ жизни. Привычки и манеры»
51	Беседа «Неформальные молодежные группы, их поведение и ответственность»
52	Беседа «Культура поведения»
53	Беседа «Памятные даты моей семьи»
54	Беседа «Я - дома, я - в школе, я - среди друзей»
55	Беседа «Иметь своё мнение – это важно?»
56	Беседа «Ответственность и безответственность»
57	Беседа «Допинг и его виды»
58	Беседа «Допинговые средства и их основные группы»
59	Беседа «Анаболические стероиды (АС)»
60	Беседа «Последствия приёма анаболических стероидов»
61	Беседа «Разрешённые лекарственные средства»
62	Беседа «Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга»

Теоретическая подготовка

Тема 1. История развития греко-римской борьбы. Первые клубы в России. История становления греко-римской борьбы на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских спортсменов на международной арене. Современные технологии. Страны, активно культивирующие греко-римскую борьбу. Лучшие борцы.

Тема 2. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Одно из первых учебных пособий «Искусство борьбы», (Фабиан фон Ауэрсвальд, 1539 год). Рекомендации по выработке защитных навыков, которые можно было применить «в случае необходимости» («7 добродетелей рыцаря»). Психологические особенности единоборств. 11

Тема 3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Разрядные нормы и требования по греко- римской борьбе. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

Тема 4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Индивидуализация техники. Общие понятия о стратегии, тактике. Особенности тактики. Тактический план, важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной тактики.

Тема 5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила греко- римской борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Тема 6. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Тема 7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Костно – мышечный аппарат, связки. Строение

мышц. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой на ЦНС и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно – сосудистой, легочной, мышечной систем в процессе занятий греко- римской борьбой.

Тема 8. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий греко-римской борьбы. Гигиенические требования к личному снаряжению борца, спортивной одежде, обуви.

Тема 9. Режим дня. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности борца, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях греко-римской борьбой.

Тема 10. Основы спортивного питания спортсмена. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Питание в день соревнований. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест занятий.

Тема 12. Требования техники безопасности при занятиях по греко- римской борьбе. Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на ковре. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях греко-римской борьбой. Причины травм, их профилактика на занятиях. Оказание первой помощи при травмах

4. Участие в соревнованиях

Анализ тренировок или соревнований целесообразно проводить на ближайшем занятии. Вначале тренер дает общую оценку проведенной тренировки или соревнования, затем анализирует выступление каждого борца, отмечая положительные и отрицательные стороны его подготовленности, намечая пути устранения недостатков.

Если на теоретическом занятии возникает необходимость воспроизвести отдельные эпизоды борьбы, то это делается сразу или на ближайшем учебно-тренировочном занятии

При подготовке борцов к соревнованиям тренеру следует организовать занятия по изучению основных соперников, с тем чтобы лучше подготовиться к схваткам с ними. При анализе мастерства противника необходимо определить слабые и сильные стороны и особенности его физической, волевой, технической и тактической подготовленности. Затем тренер вместе с борцами намечает основные моменты тактического плана схватки, чтобы лучше подготовиться к встрече с соперником. К анализу спортивного мастерства предстоящих соперников тренеру следует привлекать не только борца, которому предстоит с ними бороться, но и всех занимающихся. Занятие в таком случае проходит более интересно и способствует развитию у спортсменов творческого мышления, инициативы.

Перед соревнованиями преподаватель проводит с занимающимися определенную работу. Эта работа заключается в том, чтобы нацелить занимающихся на тот или иной результат, поставить перед каждым участником соревнований конкретные задачи, уточнить с ними планы схваток с основными противниками, сосредоточить их внимание на наиболее важных моментах соревнований. На таких занятиях преподаватель дает характеристику командам противников. Он подчеркивает необходимость соблюдать режим, быть дисциплинированными, организованными во время соревнований, аккуратно готовить спортивную форму и т. д.

Разбор правил соревнований по греко-римской борьбе. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм.

Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей борца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

5. Тестирование и контроль

Система контроля является неотъемлемой частью специальной физической подготовки.

Формой контроля является тестирование общей физической подготовленности осуществляется в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.
- Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.
- Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.
- Время 10 подтягиваний на перекладине из положения вися. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Контроль по технико-тактической подготовке.

Знать и уметь выполнять на педагогическую оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

- Иметь в своем арсенале 8—10 вариантов атаки из 5—6 групп приемов как в стойке, так, и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов.

- Уметь составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником.

- Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.

- Уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки.

- Уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток — в начале, середине и конце поединка (на фоне утомления).

- Уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра.

- Уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями.

- Уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества.

- Уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу.

- Уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются).

- Уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность

Раздел 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 31 декабря, 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42
6	Количество учебных часов	84 ч, 2 часа в неделю
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение обучающихся и расположение их с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2- й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Структура учебно-тренировочного занятия

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Оно делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная и заключительная части - проводятся на суше, основная -- в воде.

Подготовительная часть УТР (продолжительностью 5 мин) посвящается организации занимающихся, включает построение группы, расчет, перекличку, объяснение задач и порядка проведения урока, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

Основная часть занятия (25 - 30 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В этой части занятия изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия проводятся различные игры и эстафеты.

Заключительная часть занятия (5 - 10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую и эмоциональную нагрузку. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, самостоятельное плавание, организованный выход из воды, построение и проверку присутствующих, подведение итогов урока. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем.

Продолжительность УТР и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение.

Занятие организуется таким образом, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоят технику плавания. При этом особое внимание уделяется освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать.

Раздел 6. МЕТАРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивный инвентарь:

- ковер татами
- гантели переменной массы
- гири спортивные
- канат для перетягивания
- гимнастические маты

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- перекладина для подтягивания
- набивные мячи
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося

Раздел 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированные единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт. 1980.
4. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека /М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994.
5. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки по греко-римской борьбе, утвержденная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (2004г.).
6. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. – М.: УМО.
7. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности В.И. Лях. Физическая культура в школе. – 1996
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.
10. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
11. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980.
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ
<http://минобрнауки.рф/> Федерация спортивной борьбы
<http://www.wrestrus.ru/>