

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

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 7 от 29.08.2023г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 8 от 30.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 339 от 01.09.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в неделю/год: 4/168

Авторы - составители: тренер-преподаватель по спортивной (греко-римской) борьбе Сухов П.А. (для отделения спортивной (греко-римской) борьбы)

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

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № _____ от _____

_____ О.Н. Кожарина

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № _____ от _____

Приказ № _____ от _____ г.

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта
«Спортивная (греко-римская)
борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в неделю/год: 4/168

Авторы - составители: тренер-преподаватель по спортивной (греко-римской) борьбе Сухов П.А. (для отделения спортивной (греко-римской) борьбы)

АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» физкультурно-спортивной направленности. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения спортивной (греко-римской) борьбе.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня.

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

| Уровень | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---------|---|---|
| СО | 6 | 10 |

Объем программы

| Этап подготовки | Количество часов в неделю | Количество часов в неделю |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 4 | 168 |

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба» направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям греко-римской борьбой, выявление одаренных обучающихся.

1.1. Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

(включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)

- ✓ Устав МБУ ДО СШ № 2;
- ✓ Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2;
- ✓ Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью спортивной борьбы в нашей стране.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-18 летнего возраста имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям греко-римской борьбой, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы: создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения греко-римской борьбе.

Задачи: привитие интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой; укрепление здоровья детей средствами физической культуры; обеспечение общефизической подготовки; изучение технических приемов борьбы; привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины; выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся - дети от 6 до 18 лет. На обучение по программе принимаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельностью.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению родителей (законных представителей).

Наполняемость в группе от 10 человек.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Тип занятий: По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Срок реализации программы – 1 учебный год

Количество учебных часов, запланированных на период обучения - 168 часов.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО СШ № 2 по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

2. Планируемые результаты

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- ✓ теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- ✓ демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- ✓ демонстрировать навыки и умения в данном виде спорта в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни;

- устойчивый интерес к занятиям греко-римской борьбой;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеть основами техники и тактики греко-римской борьбы;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- уметь развивать необходимые физические качества в греко-римской борьбе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности.

3. Учебный план

| Наименование вида подготовки | Кол-во часов | Периоды учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | |
|---|--------------|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
| Общая физическая подготовка | 76 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Техническая, тактическая и психологическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Теория, воспитательная работа и техника безопасности. | 12 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях | 6 | | | | 2 | | 2 | | | | 2 |
| Тестирование и контроль | 4 | | | | 2 | | | | | 2 | |
| Итого | 168 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 |

4. Календарный учебный график

| | | |
|----|---|--|
| 1 | <i>Продолжительность учебного года:</i> | <i>42 недели учебно-тренировочных занятий Начало учебного года – 01.09.2023 г. Окончание учебного года – 30.06 Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 до 15.09.2023года</i> |
| 2 | <i>Аттестация</i> | <i>декабрь май</i> |
| 3 | <i>Регламент образовательного процесса</i> | <i>Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (45 мин)</i> |
| 4. | <i>Количество учебных недель</i> | <i>42</i> |
| 5. | <i>Количество учебных часов в год и режим занятий</i> | <i>4/168</i> |

5. Содержание программы.

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», (Фабриан фон Ауэрсвальд, 1539 год).

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 тактике.

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.

Общая 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, гирями, штангой и другими отягощениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

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 упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси;

Передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на

мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. 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.
Контрприемы: а)переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б)сбивание захватом туловища; в)сбивание захватом одноименного плеча; г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

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

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

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

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

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

Перевороты забеганием.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

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

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б)бросок подворотом захватом

руки под плечо.

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

Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и 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.

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; 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, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б)приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

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

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

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

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

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

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шею 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.

Различные виды спорта и подвижные игры.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь — большой или маленький мячик.

Место проведения — игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Организация — начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение — после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь — флажки.

Место проведения — беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация — размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия — финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение — после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег.

Задача игроков — скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения — беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация — размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение — игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь — 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения — ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель — научить точно метать мячик.

Организация — разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером.

По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь — гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения — небольшая площадка.

Основная цель — научить толкать мяч под правильным углом.

Организация — подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии

3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение — ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко.

Выигрывает та команда, которая набрала больше очков

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь — флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения — беговая дорожка.

Основная цель — проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация — группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение — по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Специальные навыки

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым)

боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс; грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера;

выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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 греко-римской борьбой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Требования по технике 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».

Тестирование и контроль.

Формой контроля является мониторинг по теоретической, общей физической и специальной подготовке. Инструментарием мониторинга является опрос, контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Вводный и текущий контроль. Вводный контроль осуществляется тренером-преподавателем в начале учебного года для контроля динамики усвоения учебного материала. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в виде теоретического тестирования, как правило, в декабре месяце.

Промежуточная (итоговая) аттестация осуществляется в конце учебного года (май). Форма промежуточной (итоговой) аттестации – контрольно-тестовые упражнения.

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |
| 1.5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | | не менее | |
| | | | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 10,0 |
| 2.2. | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | | 3 | |

6. Методическое обеспечение.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз

изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией борцов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

7. Материально-техническое обеспечение

Занятия по греко-римской борьбе проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующий спортивный инвентарь и оборудование: ковер борцовский, маты борцовские, канат, гантели, скакалки, манекен, медицинболы (1,2,3 кг).

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 952-н от 24 декабря 2020 года.

8. 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:

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

