

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования –
Детско-юношеская спортивная школа №1 города Асино Томской области**

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ДЮСШ №1
_____ В.В.Тихонов
Протокол № 1 от 20.08. 2019г.



Утверждаю:
Директор МАОУДО ДЮСШ №1
_____ / В.В.Тихонов
Приказ №68/1 от 20.08. 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта греко-римская борьба**

**Возраст обучающихся: 7 -18 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Автор-составитель:
Каратун В.Д.
тренер-преподаватель
МАОУДО ДЮСШ №1 г. Асино

Асино 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	4
Актуальность, теоретическая и практическая значимость общеразвивающей программы	4
II. Нормативная часть	8
Приём и зачисление обучающихся	8
Учебный план тренировочных занятий	10
III. Методическая часть	12
Организация и планирование тренировочного процесса	12
Содержание занятий	13
Средства для совершенствования физической подготовки	14
IV. Тестирование и перевод занимающихся	25
Общая физическая подготовленность	26
Техника выполнения специальных упражнений	27
Техническая подготовка	28
V. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	31
VI. Медицинский контроль	32
VII. Воспитательная работа	33
VIII. Методические рекомендации	35
Приложение №1 План - конспект тренировки спортивно- оздоровительной группы	36
Список литературы	40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба (далее Программа) МБУ ДО ДЮСШ разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г. №145 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»
 - Федеральным законом от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
 - Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Общеразвивающая программа по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительных групп и групп общефизической подготовки является пособием для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Особенность общеразвивающей программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7 летнего возраста. В программе разработана методика построения подготовки юных борцов в возрастном диапазоне (от 7 до 10 лет; от 11 до 18 лет), дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста.

Актуальность, теоретическая и практическая значимость общеразвивающей программы

Борьба как вид спорта культивируется во многих спортивных школах и регламентируется учебно-методической документацией: локальными актами, учебными планами и т.д. В данной общеразвивающей программе обобщен опыт работы тренеров-преподавателей со спортивно-оздоровительными группами.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 7-летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных связей как в группе, так и занимающегося с тренером. В

процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития греко-римской борьбы. В общеразвивающей программе разработана методика построения подготовки обучающихся в возрастном диапазоне (от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет). Дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития греко-римской борьбы.

Практическая значимость программы для группы общефизической подготовки заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы общеразвивающей программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки. В данной программе, в отличие от стандартных, представлена методика построения тренировочного процесса для детей от 7 - 10 лет и от 11 до 18 лет. В общеразвивающей программе: методический план по греко-римской борьбе, примерные планы тренировочного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Цель общеразвивающей программы - формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни. В программе ставятся задачи.

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

в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому

важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Овладение знаниями о борьбе, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков учащиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Основная идея общеразвивающей программы для спортивно-оздоровительной группы – реализация тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных борцов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебной группы, подготовку начинающих спортсменов к следующим этапам тренировки. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий греко-римской борьбой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами греко-римской борьбы) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- Привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой;
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Развитие физических качеств;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;

- Формирование этических и морально-волевых качеств;
- Отбор занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки;
- Развитие специальных физических качеств, необходимых в единоборстве.
- Ознакомление с техническим арсеналом.

В качестве критериев оценки деятельности группы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Методы контроля и управления воспитательным процессом:

- анализ результатов деятельности детей. Особое внимание в тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Продолжительность тренировочного цикла: для спортивно-оздоровительных групп – один год.

Ожидаемые результаты:

Первый год обучения - спортивно-оздоровительный этап:

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

Последующие годы обучения спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование основных двигательных умений и навыков;
- формирование этических и морально-волевых качеств;
- отбор занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки;
- ознакомление с техническим арсеналом.

Расписание занятий составляется администрацией МАОУДО ДЮСШ №1 по представлению старшего тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

ПРИЕМ И ЗАЧИСЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В основу комплектации групп положена научно обоснованная система подготовки с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Особенности набора в спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в объединении.

Прием в спортивно-оздоровительные группы осуществляется на основании заявления родителей (для детей, не достигших 14-летнего возраста) и справки врача о состоянии здоровья. Организация

осуществляющая общеразвивающую подготовку при соблюдении следующих условий:

- соблюдение обеспечения организационно-методических и медицинских требований в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов;
- наличие оформленного в письменной форме согласия одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие утвержденной общеразвивающей программы по виду спорта, в которой изложена методика подготовки детей раннего возраста;
- сохранение в учреждении набора детей в группы на этап начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном общеразвивающей программой подготовки по виду спорта;
- наличие у тренера, тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, профильного образования, соответствующей квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации, обеспечивающего возможность работы с детьми указанного возраста.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами ФГТ, регулирующими деятельность спортивных школ. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 7 до 18 лет. Данная программа рассматривается как резерв обучающихся для групп начальной подготовки.

Минимальное количество занимающихся 15-30 человек. Количество часов в неделю - 6 часов, продолжительность занятий - 90 минут. (табл. 1-3). Приказ от 24 октября 2012г. №325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Максимальный состав определяется с учётом правил соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочных занятий является максимальным условием и установлен от периода и задач подготовки. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Примерный учебный план для отделения греко-римской борьбы представлен с расчетом на 36 недель занятий.

Перевод занимающихся, в следующие группы обучения и увеличение тренировочных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности и по предоставлению справки врача о состоянии здоровья.

Таблица 1.

Комплектование группы

Период обучения	Название группы	Мин. возраст Для зачисления	Максимальное число Занимающихся в группе	Максим. количество Учебных часов в неделю	Выполнения тестирования (основ по общефизической и специальной подготовки)
Весь период	СОГ	7	30	6 часов	Допуск врача, выполнение общефизических упражнений

Основными формами тренировочной работы в спортивно-оздоровительной группе являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований).

В течение года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия, желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья т.д.) разрешается набирать в группу новичков с допуском от врача.

Таблица 2.

Учебный план тренировочных занятий (36 недель)

№ п\п	Разделы подготовки	До 1 года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка	128	130
2.	Специальная физическая подготовка (специальные подводящие упражнения к выполнению приема)	38	36
3.	Технико-тактическая подготовка	20	20
4.	Теоретическая подготовка	12	12
5.	Психологическая подготовка	5	5
6.	Тестирование занимающихся по разделам подготовки.	5	5
7.	Восстановительные мероприятия и медико- биологический контроль	8	8
Общее количество часов		216	216

В спортивно-оздоровительных группах распределение нагрузки по разделам общефизической, специальной и технико-тактической подготовки может изменяться в зависимости от состава группы.

Таблица 3.

Примерный план – график распределения учебных часов для обучающихся греко-римской борьбой в спортивно-оздоровительной группе

Примерный план – график распределения учебных часов для обучающихся греко-римской борьбой в спортивно-оздоровительной группе														
№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
			36 недель											
1	Теоретическая	12	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-
2	Общая физическая	128	13	13	13	12	12	12	13	14	12	14	-	-
3	Специальная физическая	38	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	-	-
4	Технико-тактическая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая	5	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
6	Тестирование	5	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-
7	Врачебный и медицинский контроль. Восстановительные мероприятия	8	1		1	-	1	1	1	1	1	1	-	-
Всего		216	21	21	21	20	19	20	22	25	24	23	-	-

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основы знаний по физической культуре и спорту

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований. Основы оценки приемов и действий.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификации в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Ожидаемые конечные результаты:

- сохранность физическое, психическое и нравственное здоровье воспитанников секции дополнительного образования;
- осознание воспитанником ответственности за свое здоровье, применение правил здорового образа жизни;
- уметь проводить «коронные» приемы в схватке с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;

- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
- уметь использовать усилия соперника в зоне «пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

Практическая подготовка.

Специфика греко-римской борьбы и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию обучающихся на основе круглогодичного приема в спортивно-оздоровительные группы. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность детей к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Здесь важны средства и методы игровой и соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера. Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни, но которым непротивопоказаны занятия борьбой.

СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для общефизической подготовки используются:

- повторный метод;
- игровой метод;
- круговой метод.

Средства физической подготовки, вводимые в тренировку, должны постепенно обновляться и усложняться, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба;
- бег;
- прыжки;
- метания

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- **со скакалкой** - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками)

- **с гимнастической палкой** - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением).

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

- **с набивным мячом (1-2 кг.)** - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами

(в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

- с гантелями (до 1 кг.) - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

- со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастической стенке;
- на перекладине;
- на шесте;
- на коне

Специально-подготовительные упражнения

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы:

- Игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера);
- Игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка);
- Игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником);
- Игры в теснения (борьба за участок площади);
- Игры в дебюты (начало поединка);
- Игры в перетягивание;
- Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- Игры за сохранение равновесия;
- Игры с отрывом соперника от ковра;
- Игры за овладение обусловленным предметом;
- Игры с прорывом через строй, из круга.

- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок

скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

- Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами).

- Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста(самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний)на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное

падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ного атакованным при бросках подворотом и др.

Технико-тактическая подготовка

Включает освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);

партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост);

положения в начале и конце схватки, формы приветствия;

дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата).

Элементы маневрирования.

в стойке;

в партере;

маневрирования в различных стойках.

Содержание разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.

2. Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.

3. Игры и эстафеты – 5-10 мин.

4. Освоение захватов – 5-10 мин.

5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.

6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

Психологическая подготовка. Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. 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. **Основными задачами психологической подготовки являются:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Первый год занятий

Рекомендуется строить воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для занимающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий

процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

Цель: отбор, стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, ознакомление с историей возникновения греко-римской борьбы, ознакомление с правилами греко-римской борьбы, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Задачи:

- ознакомление с основными средствами подготовки борца;
- выявление задатков и способностей детей;
- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

После первого года обучения занимающиеся должны:

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности;
- гигиена, закаливание, режим борца;
- история греко-римской борьбы.

Уметь:

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

После первого года обучения занимающиеся должны:

- понимать о необходимости физических упражнений, для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов;
- овладеть элементами акробатики и гимнастики (табл.3,4).

Свыше одного года обучения учащиеся должны:

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят в борцовском зале и на открытой местности. Подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно урочной системы и гиподинамии.

Цель: стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий, овладение основами техники выполнения физических упражнений и освоения основ техники греко-римской борьбы, адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей;
- познакомить с терминологией терминология в спортивной борьбе;
- формирование у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

Овладеть:

- знаниями и навыками приобретенные основы техники борьбы в партере и в стойке;
- основами техники выполнения физических упражнений.

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию спортивной борьбы;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнить на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнить игровые комплексы с элементами единоборств.

Таблица 4.

Компоненты подготовки в спортивно-оздоровительной группе

Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительная группа
Спортсмены	Обучающиеся, допущенные врачом.
Тренер-преподаватель	Специалист, владеющий методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям борьбой.
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный.
Формы организации тренировочного процесса	Групповые тренировочные занятия комплексной направленности.
Условия подготовки	Спортивный зал с необходимым оборудованием, игровая площадка, спортивный лагерь.
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой.

Основные задачи по видам подготовки: Греко-патриотическое и нравственное воспитание.	Героико-патриотическое воспитание; Формирование ценностного отношения к спорту; Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; Воспитание чувства коллективизма и товарищества; Воспитание культуры поведения. Формирование знаний о греко-римской борьбе.
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о правилах соревнований; Формирование знаний о содержании и организации занятий по борьбе.
Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств.
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений.
Питание	Своевременное и разнообразное
Средства восстановления	Педагогические: прогулки, плавание, игры на свежем воздухе.
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Текущее наблюдение и обследование физического развития и физической подготовленности.
Система контроля	Организации системы подготовки Наполняемость группы, систематичность
Специально психологическая подготовка	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; Определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; Контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренеру и окружающим людям; Контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивостью.
Ограничения функционирования	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития.
Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп; Всестороннее гармоничное развитие детей; Овладение основами ведения борьбы; Выполнение переводных и контрольных нормативов.

Направленность недельных микроциклов для практических занятий В спортивно-оздоровительной группе по греко-римской борьбе.

Таблица 5.

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий
1	2	3	4
Понедельник	Развитие гибкости ловкости, быстроты	90	Разминка: ходьба, бег, ОРУ Подвижные игры, эстафеты. ОФП. Заключительная часть: теория, подведение итогов.
Среда	Развитие ловкости и быстроты, воспитания волевых качеств.	90	Построение: строевые упражнения Разминка: ходьба, бег, ОРУ. Подвижные игры. Игры с элементами борьбы (игровые моменты). Эстафеты. Заключительная часть: теория, подведение итогов
Пятница	Воспитания волевых качеств.	90	Построение: строевые упражнения Разминка: ходьба, бег, ОРУ Подвижные игры. Игры с элементами греко-римской борьбы. Заключительная часть: теория, подведение итогов

Содержание основной части занятий может варьироваться в зависимости от решаемых задач и выбора средств тренировки.

Таблица 6.

Примерный план занятий теоретической подготовки борцов

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и

	ее лучшие представители в РФ и г. Коломны.
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий борьбой на строение функций организма.	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жировое отложение, пропорции тела.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе	Общие сведения о травмах. Причины травматизма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки.
Понятие о спортивных соревнованиях и о Единой всероссийской спортивной классификации.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).

Понятие о правилах соревнований в спортивной борьбе.	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.
--	--

Планирование индивидуальных занятий в летний период в спортивно-оздоровительной группе по греко-римской борьбе

В переходном периоде (июнь – июль) решаются задачи:

- укрепление здоровья обучающихся с проведением профилактических и
- лечебных мероприятий;
- обеспечение активного отдыха юных борцов;
- создание основы для последующей функциональной подготовки и развития
- физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами, поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

IV. ТЕСТИРОВАНИЕ И ПЕРЕВОД ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Система контроля и зачётные требования

Перед окончанием тренировочного года обучающиеся спортивно-оздоровительной группы, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной общеразвивающей программой сдают тестирование. Тестирование состоит из трех разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
4. Оценка посещаемости занятий.

Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются тесты, оценивающие физические качества. Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер. Спортивно-оздоровительный этап – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

После первого года обучения занимающиеся должны:

Знать: нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиена, закаливание, режим борца; тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»; терминологию спортивной борьбы; правила соревнований по борьбе; общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь: выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения; страховку и самостраховку; соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках; оказать первую медицинскую помощь; самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; выполнить игровые комплексы с элементами единоборств.

Овладеть: знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; элементы акробатики и гимнастики.

Свыше первого года обучения занимающиеся должны:

Знать: тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»; терминологию спортивной борьбы; общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь: самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; выполнить игровые комплексы с элементами единоборств.

Овладеть: знаниями и навыками приобретенные основы техники

борьбы в партере и в стойке; основами техники выполнения физических упражнений.

Зачетные требования представленные в таблице 7, являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений (табл. 6). Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Таблица 7.

Общая физическая подготовленность

Этап подготовки	Бег 30	Челночный бег 3X30	Наклон Вперед см.	Подтягивание на перекладине	Сгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места
СОГ (7 лет)	6.5	11.0	7	5	15	130

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой

выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Челночный бег** (для определения скоростной выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

б) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий*

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановка при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» - упражнения выполняются слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъём разгибом.

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия):
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Техническая подготовка

Техническая подготовка			
Наименование	5	4	3
Исходное положение «борцовский мост» забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жестокое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой греко-римской борьбы из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приема	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий и суммарной посещаемости тренировок.

Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин - оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если 89% от норматива $\geq ИП \geq 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена.

Группы	Оценка тестирования Физической готовности			Оценка тестирования технической готовности			Сумма баллов
	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	
СО							Мин. кол-во баллов для прохождения тестирования
1 год	25-30	20-24	15-19	25-30	20-24	19-15	38
Свыше года	27-30	22-26	19-21	27-30	22-26	19-21	41

V. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: для работы в спортивно-оздоровительных группах - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

VI. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляет медицинский персонал. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи;
- обязательный медицинский осмотр через каждые шесть месяцев.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Методологические и методические принципы воспитания:

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности;
- Педагогические принципы воспитания;
- Гуманистический характер (первоочередной учет запросов и интересов занимающихся) ;
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов;
- Единство обучения и воспитания;
- Воспитание в коллективе и через коллектив;

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм и верность Отечеству) Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту) Профессиональные качества (волевые и физические);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность)
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в коллективе).

Воспитание морально-нравственных, волевых свойств личности.

Спортивная школа организует воспитательную работу с занимающимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы. Воспитательная работа преимущественно проводится в процессе тренировочных занятий, должна формировать у юных спортсменов потребность к занятиям спортом, постоянному стремлению к самосовершенствованию, к пополнению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и бережного отношения к государственной собственности, к творческому подходу в жизни в применении своего опыта и знаний в практической деятельности.

Волевые свойства спортсменов формируются на основе высокой идейности и нравственности. Формирование моральной направленности волевых качеств, которые так необходимы в спортивной деятельности, – одна из важных задач и сторон морально-волевой характеристики спортсмена. «Спортивной этикой» принято называть совокупность норм поведения, регулирующих отношения людей в сфере спортивной деятельности. Нормы спортивной этики легко воспринимаются, если они сводятся к требованиям вести себя в спорте так, как это достойно человека, честно соблюдать установленные правила соревнований, не прибегать к запрещенным способам достижения превосходства над соперником, не допускать грубостей и т.д.

«Спортивная этика» является целью воспитания, потому что в ней концентрируются все нравственные нормы. Одновременно она может быть средством воспитания, как конкретный кодекс спортивной чести, к которому тренер с юных лет приучает спортсмена системой последовательных нравственных требований.

VIII. Методические рекомендации

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения не следует применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Конспект тренировки

Приложение 1

Дата и место

**План-конспект тренировки
спортивно-оздоровительной
группы**

проведения:

Задача тренировки: **изучение технических действий в партере, совершенствование ловкости и воспитание волевых качеств**

Инвентарь: борцовские манекены, гантели, набивные мячи, резина. Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Подбор игр и игровых комплексов.

Понедельник		Среда		Пятница	
Содержание	Дозировка, метод. указания	Содержание	Дозировка, метод. указания	Содержание	Дозировка, метод. указания
Подготовительная часть: организация занимающихся, объяснение задач тренировки, упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения	10-15 минут Выполняется всей группой	Подготовительная часть: организация занимающихся, объяснение задач тренировки, упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения	10-15 минут Выполняется всей группой	Подготовительная часть: организация занимающихся, объяснение задач тренировки, упражнения общеразвивающего характера, специальные упражнения	10-15 минут

<p>Основная часть:</p> <p><i>В партере:</i> передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси, <i>Маневрирование в различных стойках:</i> знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.</p>		<p>Основная часть</p> <p><i>Имитационные упражнения:</i> имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра</p> <p>Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:</p>		<p>Основная часть</p> <p><i>Имитационные упражнения:</i> имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра</p> <p><i>В партере:</i> передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом). 2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч). 3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки). <p>4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг). Стойка Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок подворотом захватом за руку <p>Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.</p> <p>2-3 Специализированные игровые комплексы <i>Игры в касания</i>: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой точки.</p> <p>Имитационные упражнения: имитация</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок подворотом захватом за руку; 2. Бросок наклоном с различными захватами; 3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2; 4. Перевод в партер нырком; 5. Сваливание скручиванием; 6. Бросок (перевод) вращением; <p>Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.</p> <p>3-3 Тренировочные задания Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.</p> <p>Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.</p> <p>Выполнение изучаемых приёмов</p> <p>Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра,</p>		<p>вертикальной оси, <i>Маневрирование в различных стойках:</i> знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.</p> <p>Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом). 2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч). 3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки). <p>4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг). Стойка Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок подворотом захватом за 	
--	--	--	--	---	--

<p>оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.</p> <p>Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.</p> <p>Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно- силовых качеств.</p>		<p>теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу.</p> <p>2-3 Специализированные игровые комплексы <i>Игры в касания</i>: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой точки.</p> <p>Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.</p> <p>Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно- силовых качеств.</p>		<p>руку</p> <p>Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом дуг к другу.</p> <p>2-3 Специализированные игровые комплексы <i>Игры в касания</i>: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой точки.</p>	
<p>Заключительная часть</p>		<p>Заключительная часть</p>		<p>Заключительная часть</p>	
<p>Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, разбор проведенной тренировки</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, разбор проведенной тренировки</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, разбор проведенной тренировки</p>	<p>10 мин</p>

Список литературы

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. — М.: ФИС, 2002г
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. — М.: Просвещение, 2008.
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., изд. «Советский спорт», 2004.
4. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
7. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2010 г. «Феникс».
8. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростовн/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»
6. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение».

