

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Центр внешкольной работы"
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете.
Председатель методического совета
Казакова О.А. _____
Протокол № 52 _____ от

« 31 » августа _____ 2017 года.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР

Антоненко Т.А. _____

« 01 » сентября _____ 2017 года.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Возраст обучающихся – 10-17 лет
Срок реализации программы – 3 года

Авторы программы:

Павлючек Леонид Дмитриевич,
Тренер – преподаватель
Семёнов Алексей Борисович,
Тренер – преподаватель

Красноярск
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа была разработана в 2014 году, срок реализации 3 года.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе, утвержденной приказом Госкомспорта России от 28.06.01 №390, «Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ».

Программа рассчитана на возраст 10- 17 лет, что соответствует подростковому возрасту.

Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст крайне противоречив, он характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах развития. Важнейшая психологическая особенность его – зарождающееся чувство взрослости. Именно на этой почве у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самим собой. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии), вплоть до агрессии. *Новизна* данной программы, состоит в том, что она способствует профилактике девиантного поведения среди детей и подростков.

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

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

Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

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

Задачи:

-укрепление общего здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве;

-ознакомление их с техническим арсеналом борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям;

-обучение технике и тактике греко-римской борьбы;

Ориентируясь на решение задач, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на реализацию основных дидактических принципов обучения, формирование мотивации учащихся к высшим достижениям.

Программа имеет принцип преемственности и последовательности освоения учебного материала. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Этапы подготовки и минимальный возраст для зачисления и обучения представлены в таблице :

Минимальный возраст для зачисления

Этап начальной подготовки		
1-й год	2-й год	3-й год
10-12	11-13	12-14

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группу начальной подготовки **с 10 лет**. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года (СанПиН 2.4.4.1251-03 п. приложение №2).

Помимо возрастных рамок, при формировании групп учитываются также антропометрические данные каждого ребенка (согласно весовым категориям UWW)

Принимая во внимание специфику избранного вида спорта, формирование малочисленных групп (не более 5 человек) по возрастным, антропометрическим и физиометрическим особенностям каждого обучающегося позволяет добиться максимально качественного усвоения учебного материала.

В программе разработаны следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- контрольные испытания;
- инструкторская и судейская практика;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебно- медицинский контроль;
- теоретическая подготовка.

Содержание данных разделов представлены для каждого этапа обучения в расчете на последовательное и систематическое их освоение.

Раздел техническая подготовка скорректирован в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации. Программа рассчитана на 36 недель учебных занятий.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Режим занятий: Учебно–тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении 1,2 и 3 годов обучения.

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке. (Приложение№1, Приложение№2). Оценка освоения программы оценивается два раза в год, промежуточная - в декабре, итоговая –в мае.

По окончании прохождения дополнительной программы , обучающиеся должны знать/ уметь:

- укрепление общего здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве;

- технический арсенал борьбы, проявлять устойчивого интереса к дальнейшим занятиям;

- успешно применять технику и тактику греко-римской борьбы;

- самостоятельно организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- объяснять в доступной форме технику выполнения приёмов; акробатических упражнений;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по греко-римской борьбе

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности;
 - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

К концу первого года обучения обучающийся должен знать и уметь

- знать основные приёмы первого года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и самостраховки
- самостоятельно выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - - подготовки к профессиональной деятельности;
 - - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

К концу второго года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- знать основные приёмы второго года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и самостраховки
- самостоятельно выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - - подготовки к профессиональной деятельности;
 - - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

К концу третьего года обучения обучающийся должен знать и уметь:

- знать основные приёмы третий года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и самостраховки

- самостоятельно выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - - подготовки к профессиональной деятельности;
 - - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП - Приложение №1

По технико-тактической подготовке: выполнять на оценку приём, защиту, контрприём, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения Приложение 2.

Учебно-тематический план для групп 1 года обучения

№	Разделы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	ОФП	102
3	СФП	34
4	ТТП	66
5	Контрольные испытания	4
6	Врачебно-медицинский контроль	2
Общее количество часов		216

Содержание программы 1 года обучения

1 Теоретическая подготовка

Перечь тем теоретических занятий

1. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба как старейший вид физических упражнений.
2. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья. Гигиена, режим и питание борца.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой: правила поведения в спортивном зале, запрещенные действия в борьбе, общие сведения о травмах и причинах травматизма.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.
5. Основы техники и тактики борьбы, роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы.
6. Моральная и психологическая подготовка борца, спортивный характер и его воспитание.
7. Физическая подготовка борца. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

8. Правила соревнований по спортивной борьбе. Весовые категории, оценка технических действий и определение победителя.

2 Общефизическая (ОФП)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Строевые упражнения: выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба.

Бег: обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; 20-25 м. на скорость.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы.

Подвижные игры с мячом, эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий.

Подтягивания на перекладине.

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с тесненным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

3 специально- физическая подготовка (СФП):

Упражнения для укрепления мышц шеи наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, 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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, длинный кувырок с прыжка, через препятствие, через левое плечо; перевороты боком, комбинации прыжков

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с

поворотом головы; забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра.

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; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении 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; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

Специальные игровые упражнения: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом.

4 Техничко-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.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

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 партнере: 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.

Маневрирования в 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 — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи.); бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловища.

Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.

5 Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения, возраста, весовой категории.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП - Приложение №1

По технико-тактической подготовке: выполнять на оценку приём, защиту, контрприём, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения (Приложение 2).

6 Врачебно- медицинский контроль

Для групп 1 года обучения - Медицинское заключение от участкового педиатра по месту проживания – 2 раза в год (сентябрь, январь);

Учебно-тематический план групповых занятий для групп 2 года обучения

№	Разделы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	ОФП	100
3	СФП	32
4	ТТП	64
5	Психологическая и соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика	4
6	Контрольные испытания	4
7	Врачебно-медицинский контроль	4
Общее количество часов		216

Содержание программы 2 года обучения

Теоретическая подготовка

Перечь тем теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба как старейший вид физических упражнений.

2. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья. Гигиена, режим и питание борца.

3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой: правила поведения в спортивном зале, запрещенные действия в борьбе, общие сведения о травмах и причинах травматизма.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.

5. Основы техники и тактики борьбы, роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы.

6. Моральная и психологическая подготовка борца, спортивный характер и его воспитание.

7. Физическая подготовка борца. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

8. Правила соревнований по спортивной борьбе. Весовые категории, оценка технических действий и определение победителя.

2. Общефизическая подготовка (ОФП)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Строевые упражнения: выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба.

Бег: обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; 20-25 м. на скорость.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы.

Подвижные игры с мячом, эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий.

Подтягивания на перекладине.

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с тесненным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате

3. специально – физическая подготовка (СФП):

Упражнения для укрепления мышц шеи наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны кругообразные из упора головой в ковер с помощью и бес помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, ; длинный кувырок с прыжка, через препятствие, через левое плечо; перевороты боком, комбинации прыжков

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра.

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; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении 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; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

Специальные игровые упражнения: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом.

4. Техничко-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.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

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.

Маневрирования в 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 — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи,); бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловища.

Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.

5. Психологическая и соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика

Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать. Упражнения на расслабление мышечных групп.

Проведение тренировочных занятий в непривычных условиях. Выполнение соревновательных упражнений, работа по соревновательной модели. Овладение приемами сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей. Самовнушение. Мимические и пантомимические упражнения.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании. Овладение методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам.

В группе 2 года обучения предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство объединения греко-римской борьбы.

6. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения, возраста, весовой категории.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП - Приложение №1

По технико-тактической подготовке: выполнять на оценку приём, защиту, контрприём, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения (Приложение 2).

7. Врачебно-медицинский контроль

Для групп 2 года - Медицинское заключение от врача Краевого врачебно-физкультурного диспансера

Учебно-тематический план групповых занятий для групп 3 года обучения

№	Разделы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	ОФП	100
3	СФП	32
4	ТТП	64
5	Психологическая и соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика	4
6	Контрольные испытания	4
7	Врачебно-медицинский контроль	4
Общее количество часов		216

Содержание программы 3 года обучения

1 Теоретическая подготовка

Перечь тем теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в РФ. Спортивная борьба как старейший вид физических упражнений.
2. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья. Гигиена, режим и питание борца.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой: правила поведения в спортивном зале, запрещенные действия в борьбе, общие сведения о травмах и причинах травматизма.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.
5. Основы техники и тактики борьбы, роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы.
6. Моральная и психологическая подготовка борца, спортивный характер и его воспитание.

7. Физическая подготовка борца. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

8. Правила соревнований по спортивной борьбе. Весовые категории, оценка технических действий и определение победителя.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

2 Общефизическая (ОФП)

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Строевые упражнения: выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Ходьба чередованием с бегом, спортивная ходьба.

Бег: обычный, на носках, боком приставным шагом, с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; 20-25 м. на скорость.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или кубики, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места, соскоком на площадку.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы.

Подвижные игры с мячом, эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий.

Подтягивания на перекладине.

Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с тесненным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

3. специально – физическая подготовка (СФП)

Упражнения для укрепления мышц шеи наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, 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.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, ; длинный кувырок с прыжка, через препятствие, через левое плечо; перевороты боком, комбинации прыжков

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; забегания на мосту с помощью и бес помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра.

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; приседания и наклоны с партнером на плечах, стоя друг к другу спиной и взявшись за руки, сцепив руки в локтевых сгибах; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; отжимание ног: разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу; кружение взявшись за руки, за одну руку вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках; внезапные остановки после кружения и вращения.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении 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 дугой; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера.

Специальные игровые упражнения: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты, игры в перетягивание, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом.

4 Техничко-тактическая подготовка

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: 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.

Маневрирования в 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 — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком (за руку, захватом шеи с плечом сверху); переводы нырком (захватом шеи и туловища); перевод вращением захватом руки сверху; броски подворотом (захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом руки сзади (сверху) и шеи.); бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловища.

Комбинации приемов: Перевод рывком за руку; Бросок подворотом захватом руки через плечо.

5 Психологическая и соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика

Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать. Упражнения на расслабление мышечных групп.

Проведение тренировочных занятий в непривычных условиях. Выполнение соревновательных упражнений, работа по соревновательной модели. Овладение приемами сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей. Самовнушение. Мимические и пантомимические упражнения. Овладение методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

В группе 3 года обучения предусматривается участие в следующих соревнованиях:

- Первенство Объединения;
- Первенство города Красноярск;
- Первенство Красноярского края.

6 Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления – соответствие объема и интенсивности нагрузки функциональному состоянию организма спортсменов.

Гигиенические средства – сауна, горячий душ, витаминизация, прогулки на свежем воздухе.

7 Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения, возраста, весовой категории.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП - Приложение №1

По технико-тактической подготовке: выполнять на оценку приём, защиту, контрприём, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения (Приложение 2).

8. Врачебно-медицинский контроль

Для групп 3 года - Медицинское заключение от врача Краевого врачебно-физкультурного диспансера

Установленная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Методическое обеспечение

Реализация программы происходит с учетом индивидуальных психологических и физиологических особенностей, а также в соответствии с общепринятыми весовыми категориями борцов :

Весовые категории борцов

Подростки (12 — 13 лет) и младшая юношеская группа (14 — 15 лет):	Старшая юношеская группа (16 — 18 лет):
<ul style="list-style-type: none"> • 1-й наилегчайший вес — от 32 до 35 кг • 2-й наилегчайший вес — от 35 до 38 кг • 1-й легчайший вес — от 38 до 41 кг • 2-й легчайший вес — от 41 до 44 кг • 1-й полулегкий вес — от 44 до 47 кг • 2-й полулегкий вес — от 47 до 50 кг • легкий вес — от 50 до 53 кг • 2-й легкий вес — от 53 до 56 кг • 1-й полусредний вес — от 56 до 59 кг • 2-й полусредний вес — от 59 до 62 кг 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-й наилегчайший вес — от 42 до 45 кг • 2-й наилегчайший вес — от 45 до 48 кг • легчайший вес — от 48 до 52 кг • полулегкий вес — от 52 до 56 кг • легкий вес — от 56 до 60 кг • 1-й полусредний вес — от 60 до 65 кг • 2-й полусредний вес — от 65 до 70 кг • 1-й средний вес — от 70 до 75 кг • 2-й средний вес — от 75 до 81 кг • полутяжелый вес — от 81 до 87 кг

<ul style="list-style-type: none"> • 1-й средний вес — от 62 до 65 кг • 2-й средний вес — от 65 до 68 кг • 1-й полутяжелый вес — от 68 до 71 кг • 2-й полутяжелый вес — от 71 до 74 кг • 1-й тяжелый вес — от 74 до 77 кг • 2-й тяжелый вес — свыше 77 кг 	<ul style="list-style-type: none"> • тяжелый вес — свыше 87 кг
---	---

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется с учетом календарного плана соревнований и предусматривает не менее 3-х стартов в год:

- Первенство объединения.
- Первенство Красноярска;
- Первенство Красноярского края;

Все остальные старты предусматриваются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки спортсменов.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой проходят врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании. Витаминизация занимающихся в рамках восстановительных мероприятий проводится не менее 2-х раз в год.

Требования по техники безопасности во время занятий по греко-римской борьбе

На занятиях по греко-римской борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

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

Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Обувь должна плотно облепать голеностопные суставы, фиксируя их

Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть

натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрывкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

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

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

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

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

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

Материальное обеспечение

- зал;
- стационарный борцовский ковер;
- борцовский манекен;
- набивные мячи;
 - гантели, гири.

Литература

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. 2006 №2, с 64-71.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 2003.
3. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 608 с
4. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Белоглазов С.Ю. Лидеры греко-римской борьбы: Учеб. пос.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003.-208 с.
5. Прохорова М.В., Семёнов А.Г., Посошков И.Д. Борьба-цель, смысл и стихия жизни. – СПб.:Изд-во СПбГУЭФ, 2000.-360 с.,
6. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006.-296с

7. Суханов А.Д. Современные тенденции в практике судейства соревнований и их влияние на методику подготовки квалифицированных борцов: Автореф. Канн.дис.-М.: ВНИИФК, 1998-19с.
8. Тараканов Б.И. Проблема поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе//Вестник Балтийской педагогической академии.-СПб.:ВНП, 201, №4.-40с.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.

Список литературы для детей

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Прохорова М.В., Семёнов А.Г., Посошков И.Д. Борьба-цель, смысл и стихия жизни. – СПб.:Изд-во СПбГУЭФ, 2000.-360 с.,
- 3 Прохорова М.В., Семенов А.Г., Белоглазов С.Ю. Лидеры греко-римской борьбы: Учеб. пос.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003.-3.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд.2-е, испр. и доп. – Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
5. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2003.- 64 с.

