

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  
Казаква О.А.   
Протокол № 41 от  
24 августа 2015 года.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ЦВР  
Антоненко Т.А.   
24 августа 2015 года



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст обучающихся – 7-10 лет  
Срок реализации программы – 3 года

**Автор программы:**  
Павлючек Леонид Дмитриевич,  
Тренер-преподаватель.

Красноярск  
2015 год

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе для спортивно- оздоровительной группы «Здоровячок», является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа была разработана в 2015 году, срок реализации 3 года. Программа рассчитана на детей 7-10 лет.

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».

Отличительная особенность и *новизна* от типовых программ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе, рассчитанных для детей с 10 лет, данная программа адаптирована для детей с 7-9 лет.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к работе в школе, научить их учиться, быть внимательным, кроме того у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение. Для эффективного формирования двигательного поведения детей в этом возрасте созданы все условия (материально-технические и социально-педагогические) на базе объединения греко-римской борьбы. Что делает *актуальным* использование данной программы в условиях дополнительного образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе для спортивно- оздоровительной группы «Здоровячок», способствует более быстрой адаптации младших школьников к новым условиям жизни в школе, более комфортно и гармонично влиться в единый учебный и воспитательный процесс, как можно раньше приобщиться к спорту через занятия в объединении греко-римской борьбы.

**Цель программы:** - формирование у них устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, средствами греко-римской борьбы.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья и улучшение физического развития детей, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств, средствами греко-римской борьбы;
2. достижение результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований данной программы;

3. утверждение здорового образа жизни и работоспособности, необходимых для дальнейшего развития и совершенствования.

Дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод учащихся на последующий год обучения, осуществляется по результатам сдачи нормативов общей и специальной физической подготовке.

Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактических теорий и позволяет педагогу видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации собственного почерка.

Учитывая психологические и физиологические возрастные особенности детей, единый образовательный процесс (включая в себя учебно-тренировочный процесс, развивающий и воспитательный) в отделе греко-римской борьбы созданы условия для обеспечения полноценности сегодняшней жизни ребенка.

Прием проводится ежегодно в сентябре. Комплектование группы начальной подготовки может осуществляться в течение трех месяцев.

Программа рассчитана на 38 недель учебных занятий. Усвоение учебной программы учащимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовке.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на всех трех годах обучения существенных различий не имеет, в течение всего периода образовательного процесса основные направления не меняются, с каждым годом обучения увеличивается интенсивность и, объем. Постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам – борцам. Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение в режиме ознакомления техники и тактики греко-римской борьбы; выполнение контрольных нормативов.

*Формы и режим занятий* – групповые занятия.

Режим занятий на всех этапах- 3 часа в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в спортивно оздоровительных группах 1 час

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

(Приложение №1,). Оценка освоения программы оценивается два раза в год, промежуточная - в декабре, итоговая – в мае.

*По окончании прохождения дополнительной программ , обучающиеся должны знать/ уметь:*

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

- проявлять устойчивого интереса к дальнейшим занятиям;

- осваивать технику и тактику греко-римской борьбы;

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

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление 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 само страховки;

- 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 упражнения первого года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и само страховки;

- под руководством педагога 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;
- - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

*К концу второго года обучения обучающийся должен знать и уметь:*

- знать основные упражнения второго года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- под руководством педагога 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;
- - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

*К концу третьего года обучения обучающийся должен знать и уметь:*

- знать основные упражнения третьего года обучения;
- должны знать правила техники безопасности;
- правила проведения соревнований;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- под руководством педагога 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;
- - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для дополнительной общеразвивающей программы по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительной группы «Здоровячок» (Приложение №1).

**Учебно-тематический план  
для спортивно-оздоровительных групп «Здоровячок»**

**Учебно-тематический план  
для групп 1 года обучения**

№	Разделы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	9
2	ОФП	53
3	СФП	32
4	ТТП	16
5	Контрольные испытания	2
6	Врачебный и медицинский контроль	2
7Общее количество часов		114

*Содержание программы 1 года обучения*

**Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия ( для всех групп занимающихся ).

Физическая культура и спорт в РФ.

*Понятие о физической культуре*

Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы).

*Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, широко отраженный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по греко-римской борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены для борца.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.

*Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.* Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

*Понятие о травмах.* Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой.

*Физиологические закономерности формирования двигательных навыков:* фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств,

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Физиологические показатели тренированности.

*Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца.*

Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом.

Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Методы психологической подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Значение соревнований, характер и способы их проведения.* Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Предупреждение,



дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. (Запрещающие) Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

*Места занятий. Оборудование и инвентарь.*

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

## **2 Обще подготовительные упражнения**

*Средства для совершенствования физической подготовленности борца*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды- шагом, бегом, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

*Прыжки:* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

*Переползания:* на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

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

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне. *Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.*

### **3 Специально-подготовительные упражнения**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

*Упражнения на мосту:* вставание мост, лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра и без.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения, упражнения с манекеном с партнёром. Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

### **4 Техничко-тактическая подготовка**

*Ознакомление с элементами техники и тактики*

*Основные положения в борьбе - Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. *Партер:* высокий. Низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

*Элементы маневрирования.* В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирование* в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

### **5 Техника греко-римской борьбы**

*Понятие о технике и тактике*, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Технические средства греко-римской борьбы в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).

*Краткие сведения о классификации и систематике приемов греко-римской борьбы.* Классификация приемов: в стойке- переводы, нырки, скручивание, броски; в партере- перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.

*Принципы построения комбинаций.* Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные действия и др. Тактика ведения схватки. Особенности тактики командных соревнований. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.

*Приёмы борьбы в партере:* перевороты скручиванием, перевороты рычагом, перевороты скручиванием захватом рук с боку, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием. Перевороты переходом.

*Захват руки на «ключ»:* одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку. С упором головой в плечо, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки, рывком за плечи.

*Приёмы борьбы в стойке:* переводы рывком за руку, контрприёмы. Переводы нырком. Переводы нырком захватом шеи и туловища. Перевод вращением. Броски подворотом. Броски поворотом. Примерные комбинации приемов.

### **Учебно-тематический план для групп 2 года обучения**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретическая подготовка	9
2	ОФП	53
3	СФП	32
4	ТТП	16
5	Контрольные испытания	2
6	Врачебный и медицинский контроль	2
7Общее количество часов		114

## *Содержание программы 2 года обучения*

### **Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия ( для всех групп занимающихся ).

Физическая культура и спорт в РФ.

#### *Понятие о физической культуре*

Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы).

#### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по греко-римской борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

#### *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных

процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены для борца.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.

*Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.* Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

*Понятие о травмах.* Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой.

*Физиологические закономерности формирования двигательных навыков:* фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств,

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Физиологические показатели тренированности.

*Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца.*

Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом.

Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Методы психологической подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Значение соревнований, характер и способы их проведения.* Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. (Запрещающие) Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

*Места занятий. Оборудование и инвентарь.*

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

## **2 Обще подготовительные упражнения**

*Средства для совершенствования физической подготовленности борца*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах,

заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды- шагом, бегом, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

*Прыжки:* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

*Переползания:* на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

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

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне. *Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.*

### **3 Специально-подготовительные упражнения**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором

соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

*Упражнения на мосту:* вставание мост, лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра и без.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения, упражнения с манекеном с партнёром. Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

#### **4 Техничко-тактическая подготовка**

*Ознакомление с элементами техники и тактики*

*Основные положения в борьбе* - Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий. Низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

*Элементы маневрирования.* В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирование* в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

#### **5 Техника греко-римской борьбы**

*Понятие о технике и тактике,* их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Технические средства греко-римской борьбы в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).

*Краткие сведения о классификации и систематике приемов греко-римской борьбы.* Классификация приемов: в стойке- переводы, нырки, скручивание, броски; в партере- перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.

*Принципы построения комбинаций.* Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные действия и др. Тактика ведения схватки. Особенности тактики командных соревнований. Развитие тактического



мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.

*Приёмы борьбы в партере:* перевороты скручиванием, перевороты рычагом, перевороты скручиванием захватом рук с боку, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием. Перевороты переходом.

*Захват руки на «ключ»:* одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку. С упором головой в плечо, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки, рывком за плечи.

*Приёмы борьбы в стойке:* переводы рывком за руку, контрприёмы. Переводы нырком. Переводы нырком захватом шеи и туловища. Перевод вращением. Броски подворотом. Броски поворотом. Примерные комбинации приемов.

#### **Учебно-тематический план для групп 3 года обучения**

№	Разделы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	9
2	ОФП	53
3	СФП	32
4	ТТП	16
5	Контрольные испытания	2
6	Врачебный и медицинский контроль	2
7)Общее количество часов		114

#### *Содержание программы 3 года обучения*

##### **Теоретическая подготовка**

Теоретические занятия (для всех групп занимающихся ).

Физическая культура и спорт в РФ.

##### *Понятие о физической культуре*

Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы).

##### *Краткий обзор развития спортивной борьбы*

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба - старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на

развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по греко-римской борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Значение правил гигиены для борца.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.

*Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена.* Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные

самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

*Понятие о травмах.* Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Разминка, ее значение; содержание разминки перед схваткой.

*Физиологические закономерности формирования двигательных навыков:* фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств,

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Физиологические показатели тренированности.

*Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца.*

Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом.

Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Методы психологической подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

*Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.*

*Значение соревнований, характер и способы их проведения.* Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований.

Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Правила судейства. Количество схваток. Ход и продолжительность схватки. Результат схватки. Оценка приемов. Предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. (Запрещающие) Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

*Места занятий. Оборудование и инвентарь.*

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

## **2 Обще подготовительные упражнения**

*Средства для совершенствования физической подготовленности борца*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

*Строевые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды- шагом, бегом, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

*Прыжки:* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

*Переползания:* на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

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

*Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1кг.), упражнения со стулом. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне. *Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.*

### **3 Специально-подготовительные упражнения**

*Акробатические упражнения:* кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

*Упражнения на мосту:* вставание мост, лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра и без.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения, упражнения с манекеном с партнёром. Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

### **4 Техничко-тактическая подготовка**

*Ознакомление с элементами техники и тактики*

*Основные положения в борьбе* - Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий. Низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост.

*Элементы маневрирования.* В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирование* в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

## **5 Техника греко-римской борьбы**

*Понятие о технике и тактике,* их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Технические средства греко-римской борьбы в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).

*Краткие сведения о классификации и систематике приемов греко-римской борьбы.* Классификация приемов: в стойке - переводы, нырки, скручивание, броски; в партере - перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций.

*Принципы построения комбинаций.* Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные действия и др. Тактика ведения схватки. Особенности тактики командных соревнований. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.

*Приёмы борьбы в партере:* перевороты скручиванием, перевороты рычагом, перевороты скручиванием захватом рук с боку, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием. Перевороты переходом.

*Захват руки на «ключ»:* одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку. С упором головой в плечо, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки, рывком за плечи.

*Приёмы борьбы в стойке:* переводы рывком за руку, контрприёмы. Переводы нырком. Переводы нырком захватом шеи и туловища. Перевод вращением. Броски подворотом. Броски поворотом. Примерные комбинации приемов.

## Методическое обеспечение

### Типичный план-конспект урока по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительной группы

Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<p>Вводная часть 3 минуты</p> <p>Подготовительная часть 10 минут</p>	<p>Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодичи, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.</p> <p>Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по коврику и выполнение упражнений:</p> <p>1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.</p> <p>2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.</p>	<p>3 минуты</p> <p>10 минут</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.</p> <p>Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги</p> <p>Голову вперед не наклонять</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Локти вперед не сводить</p> <p>С места не сходить</p> <p>Туловище</p>

<p>Основная часть – 27 минут</p>	<p>3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.</p> <p>4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.</p> <p>5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p> <p>6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p> <p>7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 – й. и. п.</p> <p>8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.</p> <p>9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.</p> <p>10. Борьба ногами лежа (2/2)</p> <p>1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения</p> <p>2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере.</p> <p>3. Изучение переворота захватом рук сбоку</p> <p>4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2</p> <p>5. Передвижения, захваты и борьба за захваты.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза по 30 сек.</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>5 минут</p> <p>5 минут</p> <p>5 минут</p> <p>3 минуты</p> <p>5 минут</p>	<p>прямое И. п. принимать только после команды</p> <p>Активно работать ногами</p> <p>Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер</p> <p>Активно работать корпусом</p>
<p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>Упражнения для укрепления</p>		



	<p>мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>		
--	--	--	--

### Простейшие формы борьбы

Стойка:

1. Передвижение по ковру в высокой, средней, низкой стойке.
2. Стоять плечом к плечу – за спину забежать.
3. Выключение рук снизу (обоюдно) – в замок соединить руки.
4. Освобождение от захвата рук.
5. Выталкивание обоюдно за круг.
6. Захватить со стороны спины – освободиться и зайти за спину.
7. Захватить руку двумя руками – освободиться.
8. Захват обоюдно в крест, (захват не распускать) за круг вытолкнуть.

Партер:

1. Первый стоит в партере – второй за спину забегает (руки на плечи).
2. Обоюдно сидят спиной к друг другу – за спину забежать.
3. Обоюдно стоят на коленях – за спину забежать.
4. Первый лежит на спине – перевернуть на живот.
5. Первый прижимает к ковру мяч набивной – забежать за спину.
6. Обоюдно плечом к плечу (за локти взять) забежать за спину.
7. Обоюдно за шею сверху руками и за запястье – за спину забежать.
8. Первый в партере, второй за спиной руки положил на спину – выйти наверх. Примечание: Для борцов маленьких весов и больших весов отдельные нормативы могут быть снижены.

### Врачебно-медицинский контроль

Медицинское заключение педиатра по месту жительства 2 раза в год – сентябрь и январь.

### 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 облегать 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 покрышкой, 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. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А., «Бороться, чтобы побеждать».
2. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. 2006 №2, с 64-71.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: «ФиС», 2003.
4. Белов В.С. Греко-римская борьба (строки из истории).
5. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании «ФиС».
6. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
7. 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
8. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
9. Подливаев Б.А, Грузных Г.М., Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР и школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе.
10. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Белоглазов С.Ю. Лидеры греко-римской борьбы: Учеб. пос.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003.-208 с.
11. Прохорова М.В., Семёнов А.Г., Посошков И.Д. Борьба-цель, смысл и стихия жизни. – СПб.:Изд-во СПбГУЭФ, 2000.-360 с.,
12. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006.-296с
13. Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт.
14. Суханов А.Д. Современные тенденции в практике судейства соревнований и их влияние на методику подготовки квалифицированных борцов: Автореф. Канн.дис.-М.: ВНИИФК, 1998-19с.
15. Тараканов Б.И. Проблема поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе//Вестник Балтийской педагогической академии.-СПб.:ВНП, 201, №4.-40с.
16. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.
17. 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.
18. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт.

**Приложение №1**

**Виды контрольных нормативов и результаты для определения уровня физической подготовленности в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительной группы «Здоровячок»**

**МБОУДО ЦВР**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП учащихся**

Для групп 1 года обучения

п\п	№ Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Св.73 кг				
1	Бег (короткая дистанция 45 м. (сек.))	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
2	Отжимание в упоре лёжа (раз)	30	40	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
3	Поднимание туловища (раз за 20 сек.)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
4	Прыжки в длину с места	120	130	140	150	160	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5	Бег на 800 м (м,с)	4.30	4.20	4.10	4.60	4.90	4.35	4.25	4.15	4.05	3.95	4.55	4.45	4.35	4.25	4.15
6	10 кувырков вперед (с)	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.8	18.3	17.8	17.3	16.8

**Виды контрольных нормативов и результаты для определения уровня физической подготовленности в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительной группы «Здоровячок»**  
**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП учащихся**  
 Для групп 2 и 3 года обучения

п\п №	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Св.73 кг				
1	Бег (короткая дистанция 45 м. (сек.))	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
2	Отжимание в упоре лёжа (раз)	30	40	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
3	Поднимание туловища (раз за 20 сек.)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
4	Прыжки в длину с места	120	130	140	150	160	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
5	Бег на 800 м (м,с)	4.30	4.20	4.10	4.60	4.90	4.35	4.25	4.15	4.05	3.95	4.55	4.45	4.35	4.25	4.15
6	10 кувырков вперед (с)	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.8	18.3	17.8	17.3	16.8
8	Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо (с) 10-влево,10-вправо (с) 15-влево, 15-вправо (с)	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	18.0	17.5	17.0	16.5	16.0	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5
		46.0	44.0	42.0	40.0	38.0	48.0	46.0	44.0	42.0	40.0	50.0	48.0	46.0	44.0	42.0