

07-06

Управление образования города Батайска Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Батайска

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
протокол № 1  
от « 25 » августа 2015 г.



## **Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе**

Составитель:  
тренер-преподаватель Малий А.В.  
старший инструктор-методист  
Картышкина В.В.

Батайск  
2015 г.

# Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
  - 2.1 Общее положение
  - 2.2 Учебно-тематический план на 46 недель
  - 2.3 Годовой учебный план-график на учебные группы
  - 2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
3. Содержание программы
  - 3.1 Теоретическая подготовка
  - 3.2 Общая физическая подготовка
  - 3.3 Специальная физическая подготовка
  - 3.4 Основы техники и тактики греко-римской борьбы
  - 3.5 Восстановительные мероприятия
  - 3.6 Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам
4. Методическое обеспечение программы
  - 4.1 Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы
5. Ожидаемый результат освоения программы
6. Материально-техническое обеспечение
7. Информационное обеспечение программы

## 1. Пояснительная записка

В настоящее время борьба, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям борьбой позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по борьбе существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массовой борьбы в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, греко-римская борьба является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия борьбой на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время занятий борьбой стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В борьбе постоянно изменяется ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике борьбы основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений и форм борьбы. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы прежде всего это целевая направленность подготовки юных борцов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями борьбой главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому ученику.

Борца - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе МБУ ДО ДЮСШ утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении

федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Согласно [ч. 5 ст. 12](#) Федерального закон № 273-ФЗ, Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ. Аттестация учащихся
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование МБУ ДО ДЮСШ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерных программ для СДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу, определена следующая структура учебной программы:

- Пояснительная записка;
- Учебно-тематический план,
- Методическое содержание программы (воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика);
- Перечень информационного контроля;
- Ожидаемые результаты.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных борцов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Данная программа является модифицированной, в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО ДЮСШ, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

## **2.1 Общее положение**

### ***Цель программы:***

1. Содействовать укреплению здоровья детей .
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.



### **Задачи программы:**

- выявление и поддержка детей, проявивших способности в борьбе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: греко-римская борьба.

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 7 до 17 лет. Срок реализации программы в течение 10 лет.

Зачисление в ДЮСШ проводится на основании локальных актов ДЮСШ: «Правила приема учащихся МБУ ДО ДЮСШ на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

### **Спортивно-оздоровительный этап**

Основные задачи этапа:

- обучение основам техники двигательных действий в борьбе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и том числе борьбой;

- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечнососудистой системы.

Перевод на этап НП производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки (Таблица – 1).

Таблица - 1

Минимальный возраст для приема в группу СО	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп(человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
7	От 1года до 10	15	30	6

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по борьбе является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

## 2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 46 недель

<b>Разделы подготовки</b>	<b>СО</b>
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	128
Специальная физическая подготовка	50
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	90
Общее количество часов	276

### 3.3 Годовой учебный план – график

по греко-римской борьбе на учебные группы СО-1/бч./

№	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>I. Теория</b>														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Обзор развития греко-римской борьбы	1		1										
3	Сведения об организме человека, влияние физических упражнений	1			1									
4	Гигиена, закаливание питание, режим борца	1				1								
5	Врачебный контроль, предупреждение травм	1					1							
6	Основы техники и тактики греко-римской борьбы	1						1						
7	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена	1							1					
8	Оборудование и инвентарь для греко-римской борьбы									1				
9	Правила соревнований	1												
	Итого часов	8												
<b>II. Практика</b>														
1	Общая физическая подготовка	126	13	13	11	11	11	12	12	13			6	13
2	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	6	6	4	4	4		2	4
3	Изучение и совершенствование техники и тактики Г-р борьбы	92	8	8	9	9	9	9	9	9	9		4	9
4	Медицинское обследование													
	Итого часов	268	26	26	25	25	26	26	25	25	26		12	26
	Всего часов	276	27	27	26	26	27	27	26	26	26		12	26

## 2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по Греко-римской борьбе

Разделы подготовки	СО
ОФП %	43-55
СФП %	14-18
ТТП %	20-26
Теоретическая и психологическая подготовка %	5-7

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в греко-римской борьбе, самостоятельная работа обучающихся.

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к борьбе и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала, занимающихся;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и учебно-тренировочных схваток, с целью решения основных задач по видам подготовки;
- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе СО - 2 часа;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.



### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Одна из основных форм реализации общеразвивающей программы по греко-римской борьбе - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе .

Задачи:

1. Получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;

2. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Разделы теоретической подготовки:

#### Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по греко-римской борьбе.

#### История развития греко-римской борьбы

История зарождения греко-римской борьбы. Развитие греко-римской борьбы в мире и нашей стране. Достижения борцов России на мировой арене. Российская федерация спортивной борьбы. Лучшие борцы мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий греко-римской борьбой и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд борцов на соревнованиях. Эволюция правил борьбы с момента зарождения и до наших дней.

#### Гигиенические знания, умения и навыки

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

#### Основы спортивного питания

— Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

## Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития борца. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

## Строение и функции организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. борьбой. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровяная, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

## Требования охраны труда обучающихся при занятиях греко-римской борьбой.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии греко-римской борьбой. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая.

## Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и учебно-тренировочных занятий. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление

индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике греко-римской борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей соревнований. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральные стандарты спортивной подготовки по греко-римской борьбе. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, ЮФО, России). Основные положения правил по греко-римской борьбе. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по греко-римской борьбе.

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. греко-римской борьбой, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная соревновательная и тренировочная форма борца. Размеры борцовского ковра. Необходимое оборудование для занятий греко-римской борьбой. Перечень инвентаря для занятия борьбой (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

### **Общая физическая подготовка**

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в борьбе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

#### **3.2 Общая физическая подготовка**



## **Задачи ОФП на этапе СО:**

1. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
2. Освоение комплексов физических упражнений;
3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **Строевые упражнения:**

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построснис. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:**

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

### **Упражнения для мышц ног:**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

### **Упражнения для мышц шеи и туловища:**

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

### **Упражнения для всех групп мышц:**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

### **Полоса препятствий:**

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

### **Подвижные игры:**

«День и ночь», «Салки без мяча», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перестрелка». «Перетягивание через



черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

### **Упражнения для развития гибкости:**

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки борцов на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

## **3.3 Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

### **Упражнения для развития силы:**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

### **Упражнения для развития общей выносливости:**

Бег равномерный и переменный на 300м., 500м. (для групп НП), 800м, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500м до 3000м (для групп Т и ССМ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для групп Т и ССМ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП) от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1км. до 3км. (для групп НП) от 3км. до 10 км на время (для групп Т и ССМ). Марш-бросок. Туристические походы.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Задачи СФП на этапе СО:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

### **3.4 Основы техники и тактики**

- овладение основами техники и тактики борьбы;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных психологических качеств;
  - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе
  - освоение с инструкторской и судейской практикой;
  - освоение средств и методов медико-восстановительных мероприятий.

Реализуется через:

#### **Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия**

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с юными борцами является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

### **3.5 Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Психологические - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветные и музыкальные

воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.). Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

### **Необходимые знания:**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Положение о проведении соревнований по борьбе на первенства города, области. Правила соревнований по греко-римской борьбе. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на ковре, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Судейство схваток, жесты судей. Основные положения правил по греко-римской борьбе.

### **3.6 Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам**

Задачи самостоятельной работы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, темпераменту, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

## **4. Методическое обеспечение программы**

### **Перед группой СО ставятся следующие задачи:**

Укрепление здоровья. Формирование правильной осанки. Всестороннее физическое развитие с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие. Изучение специальных подготовительных упражнений, простых форм борьбы, самостраховки, неоложных приемов борьбы в партере и стойке. Учебно - тренировочные схватки с учащимися других групп.



## ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Учебно-тренировочный процесс в группе СО планируется на основе данной программы. Для правильной организации учебной работы и достижения наилучших спортивных результатов, для сохранения и укрепления здоровья занимающихся, необходимо, постепенно **повышая** нагрузку, правильно и разумно чередовать тренировки, показательные выступления, соревнования и отдых.

Планирование учебно-тренировочных занятий для групп СО должно быть подчинено задачам обучения и всестороннего физического развития (оно решает задачи подготовительного периода). Для последующих групп оно связано с подготовкой к соревнованиям. Учебно-тренировочный процесс в группах делится на подготовительный, соревновательный, и переходный.

### **Подготовительный период - не менее 3-х месяцев**

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким нагрузкам соревновательного периода.

Подготовка и сдача норм ГТО, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств.

### **Изучение техники и тактики борьбы**

Средства: строевые упражнения, гимнастические упражнения типа вольных движений, упражнения с партнером и акробатические упражнения, упражнения с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, гири, облегченная штанга), упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, конь, гимнастическая стенка, скамейка, канат и др.),. Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гребля и пр.). Специальные упражнения, приемы защиты, контрприемы, комбинации, учебные и учебно-тренировочные схватки, показательные выступления.

### **Соревновательный период**

В зависимости от количества соревнований этот период может делиться на несколько тренировочных циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа с предварительной и непосредственной подготовки, этапа соревнований и послесоревновательного активного отдыха.

Задачи: **дальнейшее** развитие и совершенствование физических и **волевых** качеств, подготовка и сдача норм комплекса ГТО, изучение и **совершенствование** техники и тактики борьбы, специальная подготовка к соревнованиям и участие в них, приобретение инструкторских и судейских навыков. Особое внимание в этом периоде уделяется подготовке занимающихся к соревнованиям. Средства: те же, что и в подготовительном периоде. Кроме того **ходьба** на лыжах (или пешие походы), катание на коньках, **игра** в хоккей (футбол), учебно-тренировочные и тренировочные



## **Переходный период**

**Задачи:** снизить специальную психологическую нагрузку, полученную в соревнованиях по борьбе, поддержать достигнутый уровень общей и специальной физической подготовленности, укрепление состояния здоровья.

**Средства:** активный отдых с применением средств общей физической подготовки (плавание, спортивные игры, гребля, кроссы, туристские походы, охота и рыбная ловля) и специальной

физической подготовки (упражнения с партнером, имитация приемов и др.)  
Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты уроков. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.), основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.д. Занимающимся уходящим на каникулы тренер - преподаватель дает индивидуальные задания на этот период.

Планирование учебно-тренировочных занятий в учебных группах и распределение учебного материала производится на основании примерного учебного плана.

### **4.1 Изучение и совершенствование техники и тактики греко-римской борьбы**

#### **Техника борьбы в партере**

##### **Перевороты скручиванием**

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо, б) переворот себя за разноименную руку под плечо.

##### **Перевороты забеганием**

1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навверх выседом, б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в

сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок под воротом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

### **Перевороты переходом**

1. С ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

### **Захваты руки на ключ**

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент падения прижать руку к своему туловищу.

### **Способы освобождения руки, захваченной на ключ**

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

### **Контрприемы при захвате руки на ключ:**

- Бросок подворотом захватом руки через плечо.

- Бросок захватом руки за запястье.

### **Примерные комбинации приемов**

1. Переворот захватом рук сбоку - защита: отвести дальнюю руку в сторону - переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку - защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руки и шеи.

## Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища. Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой (сбоку). Изучается после освоения одноименных приемов.

Тактика. Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику в условиях тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

## **5. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Обучающиеся в группе СО обучения должны:

### Знать

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках;
- гигиенические требования к одежде;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода;
- история развития греко-римской борьбы в РФ;
- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика;
- технику безопасности при занятиях греко-римской борьбой;
- лучших борцов города и России;
- простейшие формы борьбы.

### Уметь

- Выполнять движения в партере и стойке;
- Кувырки вперед-назад;
- Специальные упражнения для мышц шеи;
- Простейшие формы борьбы;
- Переворот захватом рук сбоку;
- Переворот рычагом;
- Перевороты забеганием;
- Перевороты переходом;
- Способы захвата руки на ключ;

- Переводы в партер рывком за руку;
- Переводы нырком захватом шеи и туловища;
- Броски подворотом.

## **6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .**

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательной программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

### Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, борьбы;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапе подготовки.

### Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области.

## **7. Материально-техническое обеспечение**

<b>1. Спортивный зал</b>	<b>23*8м.</b>
2. Утяжели	1 шт.
3. Набивные мячи	10 шт.
4. Скакалки	15 шт.
5. Манекены	10шт.
6. Штанга 150кг.	1шт.
7. Гири 8кг; 16кг; 24кг;32кг.	10шт.
8. Гантели по 3кг;5кг;10кг;13кг;16кг.	10шт.
9. Молот по 3кг; 8кг.	2шт.
10.Тренажер для жима лежа	1шт.



## **8. Информационное обеспечение программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
2. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2014 г. «Просвещение»
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2012г. Физкультура и спорт
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2014 г. «Феникс»
5. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2014 г. «Просвещение»
6. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010г. «Асадема»
7. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2011 г. «Дрофа»
8. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 2013г. «Просвещение»
9. Борьба Греко-римская программа «Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва»
10. Б.А.Подливаев и т.д. «Единая всероссийская спортивная классификация». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2014.

Интернет ресурсы:

[www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru),

[www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru).