

Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО
на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года



УТВЕРЖДАЮ
Директора МБУ «ФОК «Победа»
Пушкарев С.В.
31.08.2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Срок реализации 3 года
Возраст детей 6 -18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Акчурин Р.К.

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	10
III. Содержание учебного плана.....	11
3.1. Теоретическая подготовка	11
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	13
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	15
3.4. Техническо-тактическая подготовка	20
IV. Календарный учебный график.....	27
V. Формы аттестации.....	30
VI. Оценочные материалы.....	31
VII. Методическое обеспечение.....	38
VIII. Условия реализации программы	40
IX. Список литературы.....	41
X. Приложения	43

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по греко-рискской борьбе (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Актуальность программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки борцов высокого профессионального уровня.

В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса в области общей физической культуры, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки борцов высокой квалификации.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются общеразвивающие группы, где дети занимаются общеразвивающими упражнениями, изучают начальные приёмы и элементы борьбы. Образовательная деятельность учреждения осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели.

Отличительная особенность данной программы «Греко-римская борьба» в её социальной направленности. Данная программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по Программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Адресат программы

К учебному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 6 до 18 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. На 2 и 3 год обучения могут зачисляться дети, прошедшие обучение в других организациях по соответствующему профилю с предоставлением подтверждающих документов. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек.

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения греко-римской борьбе.

Программа создана на основе курса обучения навыкам борьбы. Технические приемы и тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

Обучающие:

1. Изучение правил греко-римской борьбы, основных принципов осуществления судейства борцовской схватки;
2. Обучение основным приемам техники и тактики борьбы;
3. Овладение основами борьбы;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных ситуациях;
2. Стимулировать развитие основных физических качеств;
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
5. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям борьбой.

Объем и срок освоения программы

Объем программы - 3 года, объем материала состоит из 252 часов ежегодно: количество часов в первый год – 252, 2 - 252, 3 - 252. Всего за **3** года **756** часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса - групповое занятие для практической части и лекционные занятия и видео просмотры соревнований, с последующим анализом для теоретической части.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных упражнений к наиболее специализированным для борца;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов борьбы;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Режим образовательного процесса

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Результатами освоения программы по греко-римской борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях;

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств;

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- развитие специальных физических (двигательных) качеств;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

в области технико-тактической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий;
- овладение навыками реагирования на действия соперника;
- овладение навыками технико-тактических действий;
- овладение навыками адаптироваться к тренировочной деятельности.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,

- принципы гигиены, закаливания, режима дня;

Уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять страховку и само страховку.

По окончании 2, 3 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- тактико-технические требования выполнения основных элементов;
- терминологию спортивной борьбы;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца;

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнять прием, защиту, контрприем;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;
- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана

Ведущими **методами** данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки борьбы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Итог
	практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		
			практика	теория			практика	теория			практика	теория	
Теоретическая подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	143				130				119				392
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Техническая подготовка	50				50				60				160
Тактическая подготовка	16				16				16				48
Соревнования					3				4				7
Контрольные испытания (практика/теория)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

III. Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала выделены темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапов подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

План по теоретической подготовке 1, 2, 3 г.о.

№	Наименование темы, раздела подготовки	Общеразвивающий
		Весь период
	Теоретические занятия	
1	Спортивная борьба в РФ. История борьбы	1
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1
5	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1
6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1

ТЕМА 1. Спортивная борьба в РФ (1 час)

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

ТЕМА 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена (1 час)

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час)

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

ТЕМА 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час)

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ТЕМА 5. Основы техники и тактики борьбы (1 час)

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

ТЕМА 6. Правила соревнований по спортивной борьбе (1 час)

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

упражнения для развития гибкости:

- пружинистые повороты туловища, из положения, сидя;
- из положения, лежа на спине, доставание ногами ковра за головой;
- наклоны, из положения, сидя ноги в стороны;
- вращения верхних конечностей и плечевого пояса;
- стойка на гимнастическом мосту.

Все эти упражнения входят в разминку.

упражнения для развития ловкости:

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями.
- е) бег с дополнительными движениями (скрестным шагом, приставными шагами, высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, бег с вращением);
- ж) прыжки со скакалкой;
- з) выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед и назад, кувырки боком, полёт - кувырок, подъём разгибом; перевороты колесом).

упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине; отжимание от пола; упражнения для пресса; лазанье по канату.

- игры в блокирующие захваты и упоры.
- игры в теснении.
- игры в перетягивании.
- игры за овладение условленным предметом.
- игры с прорывом через строй, из круга.

для заинтересованности обучающихся, при выполнении силовых упражнений следует использовать игровые формы: «лесенка»; «команда на команду».

упражнения для развития быстроты:

- эстафеты;
- челночный бег
- бег из разных исходных положений (лежа, сидя, на коленях).

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения - ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий, прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.), спортивные и подвижные игры (см. приложение 1).

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки, подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость увеличивается медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый планируемый тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

В ОФП целесообразно включать игровые занятия, на данном этапе футбол, пионербол, баскетбол

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить борца при помощи основных упражнений, сделать его работу быстрой, маневренной подвижной, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения, обучающие падениям:

- и. п. - упор, лёжа на пальцах. Сгибать и разгибать руки.
- и. п. - стоя на коленях руки за спиной. Падать вперёд с упором на руки.
- и. п. - стоя на коленях. Падение в сторону с опорой на руку.
- и. п. - о. с. Падать назад с поворотом в падении на 180 градусов на руки.
- прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.
- и. п. - о. с. Падение вперед, опора на ладони, затем - на предплечья.
- и.п. - партнеры стоят лицом друг к другу. Один захватывает другого за ноги, вынося их в сторону. Партнер падает с опорой на руки.
- прыжки со стула, скамейки на обе ноги.

- передвижение на коленях с захватом голеней.

При освоении простейших форм ведения единоборств, предпочтительна игровая форма подачи учебного материала. Игры с элементами единоборств: «оторви от ковра», «забеги за спину», «борьба на коленях», «выведение из равновесия», «перетягивание каната», «борьба на одной ноге», «регби на коленях», «игра с касаниями», «игра с тиснениями», «борьба за мяч», «янусы», «ромашка», «наступи на ногу» и т.д.

Желательно частое чередование игр (пояснение к играм см. в приложении). Упражнения для развития специальной ловкости: забегание и перевороты на борцовском мосту; «промокашка»; «турецкий мостик».

Акробатические упражнения:

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

Упражнения для укрепления мышц шеи:

- наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок;
- наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками);
- наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед, назад в стороны;
- кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук;
- движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену;

- наклоны головы в стойке с помощью партнера;
- стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту:

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

Упражнения в самостраховке:

- перекуты в группировке на спине;
- положение рук при падении на спину;
- падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера;
- через горизонтальную палку;
- положение при падении на бок;
- перекут на бок, с одного бока на другой; падение на бок;
- из положения, сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку);
- кувырок вперед с подъемом разгибом;
- кувырок вперед через плечо;
- кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок;
- кувырок через палку с падением на бок;
- кувырок с прыжка, держась за руку партнера;

- падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки.

Имитационные упражнения:

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

Упражнения с манекеном:

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

Упражнения с партнером:

- поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь;
- поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе;
- переноска партнера на плечах, на спине, на бедре;

- сидящего спереди, на руках впереди себя;
- приседания и наклоны с партнером на плечах;
- приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах;
- стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения;
- ходьба на руках с помощью партнера;
- отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью;
- опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа;
- положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера;
- выпрямление рук, стоя лицом друг к другу;
- лежа на спине ногами друг к другу;
- отжимание ног, разведение и сведение ног;
- стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук;
- кружение, взявшись за руки, за одну руку;
- вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади);
- внезапные остановки после кружения и вращения;
- кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера;
- падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе:

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия:

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования:

В стойке:

- передвижение вперед, назад, влево, вправо;
- шагами, с подставлением ноги;
- нырками и уклонами с поворотами налево - вперед, направо - назад, направо - кругом на 180°.

В партере:

- передвижение в стойке на одном колене;
- выседы в упоре лежа вправо, влево;
- подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;
- повороты на боку вокруг вертикальной оси;
- передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног;
- движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.
- маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой - низкой и т.п.);
- знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рынок и т.п.).

Техника борьбы:

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

- а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;
- б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы

- а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- б) сбивание захватом туловища;
- в) сбивание захватом одноименного плеча;
- г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты:

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

Контрприемы

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

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку

Защиты:

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

Контрприемы:

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

Перевороты забеганием. Переворот забеганием захватом шеи из -под плеча

Защиты:

- а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

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

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться 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 подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом Переворот переходом с ключом и захватом подбородка другого плеча

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «КЛЮЧ» Одной рукой сзади

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи

Защита: в момент рынка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот:

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рынком руками вперед - влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же И.П, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рынком руками влево - вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рынком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рынком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к туловищу

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рынком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
- д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушка)

Перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

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

атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рынком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади. Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шея:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

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

Бросок поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рынком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рынком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рынком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала для общеразвивающих групп 1 г.о.**

1. Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1						1	1		
ОФП	141	20	20	12	12		10	10	13	14	12	12	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования	2								1	1				
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО :	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала для общеразвивающих групп 2 г.о.**

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	130	20	20	12	12		10	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	50	2	1	7	6		6	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования	3								1	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО :	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала для общеразвивающих групп 3 г.о.**

Продолжительность учебного года – 42 недели

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Окончание учебного года – 08.07.2023

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1				1			1		
ОФП	119	18	18	10	10		8	10	9	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Техническая	60	4	3	9	8		8	7	3	6		5	7	
Тактическая	16	1	1	1	2		2	2	2	2		3		
Соревнования									2	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО :	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Текущий контроль проводится с выставлением оценки «зачет», «не зачет».

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год обучения,

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технике – тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

Нормативы по технической подготовке (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегание на мосту.

*оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегание без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

*оценка «4» - менее крутой мост, незначительное смещение рук и головы с задержкой при забегании;

*оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста.

*оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;

*оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

* «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

*оценка «5» - упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

*оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

*оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

*оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

*оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

*оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна)

*оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

*оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

*оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировки, потеря равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита – прием; б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере.

*оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

*оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе; *оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Контрольно-переводные нормативы

по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,3	5,2	5,4	5,3	5,2	5,8	5,7	5,6
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,6	9,4	9,2	9,8	9,6	9,4
3	Подтягивание на перекладине (кол.раз)	4	6	8	4	6	8	2	4	6
4	Вис на согнутых (угол до 90) руках	16	24	32	8	16	24	2	8	16
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	15	18	22	15	20	25	15	20	25
6	Приседания с партнером равного веса(кол.раз)	4	5	6	6	7	8	1	2	3
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол.раз)	12	15	18	12	15	18	8	10	12
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн.стенке (кол.раз)	5	6	7	4	5	6	1	2	3
9	Подъем партнера	4	5	6	7	8	9	2	3	4

	равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках(кол.раз)									
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,8	9,6	9,4	10,0	9,8	9,6	12,6	12,4	12,2
11	Прыжок в длину с места (с)	80	100	130	80	105	135	85	105	135
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	42	44	46	40	42	44
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	4,8	5,0	5,2	5,0	5,2	5,4
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,0	6,0	7,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол.раз)	4	5	6	4	5	6	3	4	5
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	12	15	18	12	15	18	10	12	14
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол.раз)	9	11	13	9	11	13	4	6	8
19	Бег на 400 м (мин,с)	1,18	1,16	1,14	1,18	1,16	1,14	1,23	1,21	1,19
20	Бег на 800 м (мин,с)	3,10	3,05	3,00	3,10	3,05	3,00	3,20	3,15	3,10
21	Бег на 1500 м (мин,с)	7,30	7,20	7,10	7,30	7,20	7,10	7,50	7,40	7,30

по специальной физической подготовке представлены в таблице:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73 кг		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,5	7,4	7,3	7,6	7,5	7,4	7,8	7,7	7,6
2	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,00	7,30	7,20	7,10	7,30	7,20	7,10
3	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17,2	16,0	18,8	17,6	16,4	19,6	18,4	17,2
4	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	17,5	16,5	15,5	17,5	16,5	15,5	17,5	16,5	15,5
5	Забегание на мосту : 5 – влево, 5 – вправо (с), 10 – влево, 10 – вправо (с), 15 – влево , 15 – вправо (с)	20,0	19,0	18,0	20,0	19,0	18,0	27,0	26,0	25,0
		48,0	46,0	44,0	54,0	52,0	50,0	54,0	52,0	50,0
6	Перевороты на мосту : 10 раз (с), 15 раз (с)	35	33	31	39	37	35	37	36	34
7	10 бросков манекена под	36	33	30	37	34	31	38	35	32

	воротом (с)									
8	Броски манекена под воротом за 20 с (кол. Бросков)	4	5	6	4	5	6	4	5	6
9	Тест 4 мин : 4 серии бросков манекена под воротом: 5 бросков за 40 с, макс.кол-во бросков за 20 с (после 2 серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с)	22	24	26	20	22	24	18	20	22

Вопросы по теоретической подготовке:

1.Вопрос: Как занятия спортивной борьбой влияют на организм человека?

Ответ: Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Человек вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря регулярным тренировкам.

2. Вопрос: Развитие спортивной борьбы в РФ

Ответ: Развитие современной борьбы в России началось в конце XIX века. До 80-х гг. ею увлекались лишь энтузиасты-одиночки. В 1885 по инициативе врача и большого приверженца физической культуры Владислава Краевского в Петербурге образован Клуб любителей тяжелой атлетики, в котором занимались и борьбой. Со временем клубы любителей борьбы и «тяжелоатлетические» общества стали появляться в Москве, а затем и в других городах. В 1896 сподвижник Краевского Владислав Пытлясинский издал первое в России учебное пособие по французской борьбе.

3.Вопрос: Когда прошел первый чемпионат страны в РФ?

Ответ: Первый чемпионат страны прошел в 1886 году. В нем приняли участие семь борцов. Деления на весовые категории не проводилось. Первый чемпион России по греко-римской (французской) борьбе — Александр Шмелинг. А первым человеком, который принес известность русской школе борьбы стал

Георг Гаккеншмидт, ставший Чемпионом Европы в 1898 году. Он получил прозвище «Русский Лев».

4. Вопрос: Гигиенические требования к занимающимся борьбой?

Ответ:

1) строго соблюдать спортивный режим. Регулярно работать, тренироваться, отдыхать, принимать пищу и т.д.;

2) поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь. Занимающиеся обязаны приходить в зал с чистыми руками, ногами и после занятий обязательно мыться в душе с мочалкой и мылом. Волосы должны быть коротко острижены. Необходимо коротко стричь ногти; длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины);

3) следить за полостью рта. Ежедневно чистить зубы во время утреннего туалета, вечером целесообразно прополоскать рот;

5. Вопрос: Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой

Ответ:

1) Все занимающиеся должны иметь соответствующую спортивную форму.

2) Входить в спортивный зал занимающиеся должны только в присутствии преподавателя.

3) При разучивании приемов, броски следует проводить в направлении от центра ковра к краю.

4) При всех бросках атакованный использует действия самостраховки.

5) Во время тренировочных схваток и отработке приемов в паре по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу.

6) Запрещается проводить тренировочные схватки и соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.

7) При проведении приема в стойке необходимо осуществлять страховку партнера.

8) До тренировочных схваток помимо обще развивающих упражнений необходимо использовать упражнения специального характера. Особое внимание обратить на мускулатуру спины, лучезапястные, голеностопные суставы, шею, ушные раковины.

9) Занимающиеся должны владеть приемами страховки и само страховки и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

б. Вопрос: Как часто спортсмен должен проходить медицинский контроль?

Ответ: Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает: - анамнез; - врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания - электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи; В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Групповые технологии – это

выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях борьбой несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Для тренировок по греко-римской борьбе, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо использовать кинозал для проведения теоретических занятий (электронные носители) и борцовский зал с перечнем оборудования: мячи набивные, гимнастические маты, гири, секундомер (переносной), скамья гимнастическая (переносная), шведская стенка, перекладина, брусья, штанга, блины для штанги, канат (4м), весы напольные, манекены для бросков, скамья для жима лежа.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Анатолий Бондарчук, «Основы силовой подготовки в спорте», 149 печатных страниц 2019 год
2. Виктор Семенов и Александр Николаев, «Развитие выносливости у спортсменов», 111 печатных страниц, 2017 год
3. Махов Станислав «Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта». Дополнительная профессиональная программа, 25 печатных страниц, 2017 год
4. /Коллектив авторов/, «Женская вольная борьба», Издательство «Спорт» 2019, 520 стр.
5. Никитушкин В.Г., Ф.П.Суслов, «Спорт высших достижений: теория и методика» учебное пособие, Издательство «Спорт» 2018, 320 стр.
6. Султанахмедов Г.С., «Основы физической подготовки в вольной борьбе». Учебное пособие, ISBN: 9785001290513, 120 страниц, ноябрь 2020, Колос
7. Солодков А., Сологуб Е., «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная»: учебник, 7-е издание», 679 печатных страниц, 2017 год
8. Шулика Ю.А., Греко-Римская Борьба, ISBN: 9785222049877, 800 страниц октябрь 2020, Феникс

Литература для учащихся:

1. Новиков В.Д., Хоменко И.Т., Греко-римская борьба для начинающих, - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
2. Стреляю Я., «Роль темперамента в психическом развитии» – М.: Прогресс, 1982.
3. Смоляков Ю.Т., Ивойлов А.В., Бойченко С.Д., «Основные тренировки и инструментальные методы исследования» Минск, 1984

4. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: Учебник. Том 1. Школьное физкультурное образование. Часть 3 [Текст] / И.И. Сулейманов - Омск: СибГАФК, 2021. - 128с.

5.

Список литературы для родителей:

1. Волков В.М. «Тренеру о подростке» [Текст] / В.М. Волков - М., Физкультура и спорт, 2022. - 483 с.

2. Тонкова-Ямпольская Р.В., Т.Я.Черток., «Ради здоровья детей» – М.: Просвещение, 1985.

Интернет-ресурсы:

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/greko-rimskaya-borba/>

<https://sport.insure/blog/greko-rimskaya-borba-dlya-detey/>

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/>

<https://www.wrestrus.ru/>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Х. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Специализированные игровые комплексы

Игра в касания

Сюжет игры. Ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игра в касания рассматривается как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть противника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения части тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию «блокирования».

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключить для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

Игры в блокирующие захваты

Суть игры: в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат). Выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки. За палку; перетягивания каната; перетягивание кистями рук в положении лежа. Головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх и прижать соперника лопатами к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке. Сидя на

гимнастическом ноне, парами с сидящими на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия партнера.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.