

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧЕРТКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ ДО

Чертковская ДЮСШ

А. А. Ткаченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**



Разработал:  
тренер-преподаватель Артениян Г.Х.  
инструктор-методист Нестерова О.Я.

*п. Чертково  
2018*

## **Содержание:**

1. Пояснительная записка.....	3 стр.
1.1. Характеристика избранного вида спорта.....	3 стр.
1.2. Специфика организации обучения.....	3 стр.
2. Учебный план.....	6 стр.
3. Методическая часть.....	7 стр.
3.1. Содержание и методика по предметным областям .....	7 стр.
3.1.1. Теоретическая подготовка.....	7 стр.
3.1.2. Общая физическая подготовка .....	11 стр.
3.1.3. Специальная физическая подготовка.....	14 стр.
3.1.4. Избранный вид спорта.....	15 стр.
3.1.5. Технико-тактическая подготовка.....	17 стр.
3.1.6. Психическая подготовка.....	18 стр.
3.1.7. Другие виды спорта и подвижные игры.....	21 стр.
3.2. Требования техники безопасности.....	22 стр.
4. Система контроля и зачётные требования.....	25 стр.
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	25 стр.
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации .....	27 стр.
5. Перечень информационного обеспечения.....	28 стр.
5.1. Список литературы.....	28 стр.
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	28 стр.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Характеристика избранного вида спорта**

Греко-римская борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки. Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

### **1.2. Специфика организации обучения**

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному

самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе (далее Программа) – это программа поэтапной подготовки детей, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта «спортивная борьба».

Программа реализует на практике следующие принципы:

- Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности.
- Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
- Создание благоприятных условий для физического развития детей.

**Цель программы:** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям греко-римской борьбой.

**Задачи программы:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- Развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- Обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

**Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:** Улучшение качества набора в группы по дополнительным предпрофессиональным программам, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся

будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача) и заявления родителей. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в ДЮСШ.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивной подготовки.

***Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления и минимальное количество детей в группе***

Год обучения	Минимальный возраст зачисления в группы	Наполняемость учебной группы	Учебная нагрузка (ч) в неделю	Требования для зачисления и перевода на следующий этап
Спортивно-оздоровительный этап				
Весь период	6	15-20	6	Допуск врача, динамика выполнения нормативов ОФП.

При комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности обучающихся. Группы комплектуют по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (6-9 лет);
- средний школьный возраст (10 -14 лет);
- старший школьный возраст (15- 18 лет)

В группах осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям для группы греко-римской борьбы.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольные испытания.

### **Примерный учебный план на 40 недель учебно-тренировочных занятий**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>СОГ (6-8 лет) 3 ч. в неделю</b>	<b>СОГ (8-18 лет) 6 ч. в неделю</b>
1	Теоретическая подготовка	6	12
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	56	112
3	Избранный вид спорта	18	38
4	Другие виды спорта и подвижные игры	12	24
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	18	36
6	Соревновательная подготовка	6	14
7	Контрольные испытания	4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>120</b>	<b>240</b>

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Содержание и методика по предметным областям**

Программный материал состоит из 5 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, воспитательная и психологическая подготовка.

##### **Основные задачи на этапе подготовки.**

Компоненты системы подготовки	СОГ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП
Техническая подготовка	Овладеть основами техники.
Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива обучающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач

##### **3.1.1. Теоретическая подготовка**

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всем этапе спортивно-оздоровительной деятельности.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

<b>№ п/п</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>
1	История развития греко-римской борьбы	Характеристика греко-римской борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие греко-римской борьбы как вида спорта. Первые чемпионаты России по греко-римской борьбе. Роль борьбы как вида спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие греко-римской борьбы в мире.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российской государства. Физическая культура в системе образования. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях.. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития.
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного	Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и

	процесса.	эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Контроль и исправление ошибок. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.
5	Основы законодательства в сфере ФКиС	Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
6	Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности

		центральной нервной системы в результате занятий. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
8	Гигиенические знания, умения и навыки.	Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
9	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
10	Основы спортивного питания	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
11	Требования к	Применение специальной экипировки. Разминка на

	оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.
12	Требования техники безопасности при занятиях.	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

### 3.1.2. Общая физическая подготовка

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

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

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### **Развитие силы.**

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

### **Упражнения для развития и совершенствования силы борца**

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

### **Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

### **Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

### **Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **3.1.3. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

**Таблица 1 Сенситивные периоды развития физических качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### **3.1.4. Избранный вид спорта.**

➤ Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

➤ Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

➤ Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях. Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

➤ Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств,

способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой

выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометраж. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометраж. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже

статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

### **3.1.5. Технико-тактическая подготовка**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника* - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;

- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;

### **3.1.6. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

#### ***Общая психическая подготовка.***

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям ) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

### ***Средства и методы психолого-педагогических воздействий , применяемых для формирования личности и межличностных отношений.***

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций , бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

***Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от периодов учебно-тренировочного процесса***

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

*В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.*

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **3.1.7. Другие виды спорта и подвижные игры.**

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
- Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
- Навыки сохранения собственной физической формы.

## **3.2. Требования техники безопасности**

Борьба греко римская характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.

При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и

осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы. Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН

2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и

индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- ✓ провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- ✓ соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ✓ ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- ✓ знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- ✓ обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- ✓ выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- ✓ при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- ✓ проводить занятия в соответствии с расписанием;
- ✓ контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

### **Правилами техники безопасности**

- ✓ Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- ✓ Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.
- ✓ Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.
- ✓ К занятиям в зале борьбы допускаются лица, обучающиеся в спортивной школе по программам дополнительного образования.
- ✓ Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера учащиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются.
- ✓ Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

- ✓ При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю.
- ✓ При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.
- ✓ Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.
- ✓ Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- ✓ Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.
- ✓ Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- ✓ Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.
- ✓ После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.
- ✓ После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера.
- ✓ Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

***Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!***

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико- технической готовности.

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам реализации Программы.

Утверждение контрольных нормативов определяются методическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

#### *Контрольные нормативы по ОФП*

№ п/п	Контроль ные упражнения (тесты)	Уровень оценки	Возраст (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30м, сек.	5	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3
		4	7,4 -5,7	7,0 -5,3	6,7 -5,3	6,5 -5,2	6,1 -5,1	5,8 -5,0	5,6 -4,9	5,5 -4,8	5,3 -4,6	5,1 -4,5	5,0- 4,4
		3	7,8 -7,5	7,6 -7,1	7,4 -6,8	7,2 -6,6	7,0 -6,2	6,8 -5,9	6,6 -5,7	6,4 -5,6	6,2 -5,4	6,0 -5,2	5,8- 5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	15 5	16 0	16 5	17 0	18 0	19 0	20 0	21 0	22 0	23 0	240
		4	115- 150	125- 155	130- 160	140- 165	155- 175	165- 185	170- 195	180- 205	190- 215	195- 225	205- 235
		3	90- 110	100- 120	110- 125	120- 135	140- 150	145- 160	150- 165	155- 175	160- 185	170- 190	180- 200
3	Подтягивани е, кол-во раз	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	2-3	2-3	3-4	3-4	4-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11
		3	1	1	1-2	1-2	1-3	1-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа количество раз	5	10 и более	11 и более	13 и более	15 и более	17 и более	20 и более	24 и более	26 и более	29 и более	31 и более	33 и более
		4	7-9	8-10	10-12	11-14	13-16	16-19	19-23	21-25	24-28	26-30	28-32
		3	4-6	5-7	7-9	8-10	10-12	12-15	15-18	17-20	20-23	23-25	24-27
5	Наклон вперед, см	5	9	7,5	7,5	8,5	9	10	11	12	13	14	15
		4	3-8	3-6	3-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
		3	1-2	1-2	1-2	2-5	2-6	2-7	2-8	4-9	5-10	5-11	5-12

### **Техника выполнения контрольных тестов-упражнений по ОФП:**

**Тест 1.** Бег 30 м с высокого старта.

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2.** Прыжки в длину.

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Тест 3.** Подтягивание.

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Тест 4.** Наклоны вперед из положения сидя на полу.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 5.** Отжимание от пола.

**Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

#### **4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися содержания образовательной программы по завершению курса. Проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта: греко-римская борьба. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися за период обучения знаний, умений и навыков области теории и методики физической культуры и спорта, и в области общей физической подготовки.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы по итогам учебного периода. Проводится в конце учебного года путем сдачи комплексов контрольных нормативов (тестов) по общей физической подготовке.

Успешное прохождение аттестации дают основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 272 с.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: ФИС, 1978 – 280 с.
3. Спортивная борьба/ Учебное пособие для тренеров/ Под общ. Ред. А. Н. Ленца. – М.: ФИС, 1964. – 495 с.
4. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. – М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. – 156 с.
5. Савенко Г.И. Психологопедагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена). Учеб. пособие для препод. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
6. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997.
8. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
9. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие – М.: ФОН, 1997. – 39с.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск, 1996. – 102 с.

### **5.2. Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <http://wrestlingua.com/books/>
2. <http://bmsi.ru/doc/d8b3c4ac-233e-4d0a-8dce-1c11c556bcda>
3. [http://www.xliby.ru/sport/greko\\_rimskaja\\_borba\\_uchebnik/p4.php](http://www.xliby.ru/sport/greko_rimskaja_borba_uchebnik/p4.php)
4. <http://refdb.ru/>
5. <http://www.scienceforum.ru>
6. <http://www.dslib.net/>