

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования**

Чертковская детско – юношеская спортивная школа

УТВЕРЖДЕНО:



Директор МБОУ ДО

Чертковская ДЮСШ

А. А. Ткаченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
Этап начальной подготовки
2-го года обучения**

**разработал:
тренер-преподаватель
Артенян Геворг Хачикович**

**п. Чертково,
2017г**

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Требования к уровню подготовки обучающихся.....	6
3.	Учебно-тематическое планирование.....	7
4.	Содержание рабочей программы.....	10
5.	Средства контроля уровня обучения.....	28
6.	Учебно-методические средства обучения.....	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба - занятие мужское.
Чуть оплошал, не жди добра.
Как поле боя, топчут двое
Квадрат борцовского ковра.

Рабочая программа по греко-римской борьбе для этапа начальной подготовки разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе, нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённых приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145;
3. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Чертковская детско-юношеская спортивная школа.

Рабочая программа разработана для группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Начальный этап (НП-2) – этап начальной подготовки.

Группасформирована на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно- переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В процессе многолетней подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Повышение уровня физических качеств и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей;
- Дальнейшее изучение техники;
- Приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов.
- Приобретение теоретических знаний.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

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

Цель программы: формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами греко-римской борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

- *в обучении* – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в районных и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять

разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений;

- *в воспитании* - приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- *в развитии* – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

Учебно–тематический план составлен на **336 часов** учебно-тренировочных занятий, исходя из учебной нагрузки **8 часов в неделю, 42 учебных недель** непосредственно в ДЮСШ.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся

К окончанию 2-го года обучения на этапе начальной подготовки обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
3. Применяют технические приёмы в условиях соревнований.
4. Могут находить верные решения во время схватки.
5. Умеют оценивать свои действия, действия соперников.
6. Применяют в борьбе технические и тактические приёмы.
7. Осуществляют практику судейства соревнований.
8. Демонстрируют стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

3. Учебно-тематическое планирование

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая и специальная подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

Учебный план – график распределения учебных часов на 42 недели учебно-тренировочных занятий (8 часов в неделю)

Раздел подготовки	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теория:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Практика:	316											
Общая физическая подготовка	80	9	9	9	7	7	7	7	8	8	8	1
Другие виды спорта	20	3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	-
Избранный вид спорта:												
Специальная физическая подготовка	80	9	9	8	9	5	7	9	7	7	9	1
Технико-тактическая подготовка	98	11	10	10	11	7	8	11	10	10	8	1
Участие в соревнованиях	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	7		1	1	1	1	1	1	1			
Контрольные испытания	6	2				2					2	
Восстановительные мероприятия	15				3		3	3	3		3	
Итого	336	36	34	34	36	26	30	36	34	30	36	4

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	История развития греко-римской борьбы	0,5	-	0,5
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0,5	-	0,5
3.	Основы философии и психологии спортивных единоборств.	0,5	-	0,5
4.	Основы законодательства в сфере ФКиС	0,5	-	0,5
5.	Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы	1	-	1
6.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	-	1
7	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	-	1
8	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	-	1
9	Основы спортивного питания	1	-	1
10	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	-	1
11	Требования техники безопасности при занятиях.	1	-	1
12	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	1		1
13	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения • Строевые упражнения • Беговые перемещения • Акробатические упражнения • Легкоатлетические упражнения <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития: <ul style="list-style-type: none"> - Гибкости; - Ловкости; 	-	80	80

	<ul style="list-style-type: none"> - Силы; - быстроты движений; - выносливости; 			
14	<p><i>Специальная физическая подготовка:</i> <u>упражнения для развития:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной силы, - специальной ловкости, - специальной гибкости, - специальной быстроты, -специальной выносливости борцов - упражнения в самостраховке; - имитационные упражнения - упражнения с манекеном - упражнения для защиты от бросков; - упражнения с партнером 	-	80	80
15.	<p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные положения в борьбе: - Приемы в стойке - Приемы в партере - Дистанции <ul style="list-style-type: none"> • Элементы маневрирования - В партере - В различных стойках <ul style="list-style-type: none"> • Атакующие и блокирующие захваты • Техника вольной борьбы. - Приемы борьбы в партере. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Перевороты скручиванием. ✓ Перевороты забеганием. ✓ Перевороты перекатом. ✓ Перевороты накатом. ✓ Переворот прогибом - Борьба в стойке <ul style="list-style-type: none"> ✓ Сваливание сбиванием ✓ Перевод рывком ✓ Переводы нырком ✓ Бросок поворотом («мельница») 	2	96	98

	✓ Бросок подворотом (бедро) ✓ Бросок наклоном			
16.	Психологическая подготовка	10	-	10
17.	Инструкторская и судейская практика	-	7	7
18.	Другой вид спорта (спортивные игры)	-	20	20
19.	Восстановительные мероприятия	-	15	15
20.	Контрольные испытания	-	6	6
21	Участие в соревнованиях	-	10	10
	ИТОГО	22	314	336

4. Содержание учебной программы

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

Основные задачи на этапе подготовки.

Компоненты системы подготовки	задачи
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе подготовки и контроле за состоянием спортсмена
Физическая подготовка	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Совершенствовать технику .
Медико-биологический контроль	Определение развитие функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки
Инструкторская и судейская практика	Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлечение в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в

▪ **Теоретическая подготовка**

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

Тематика теоретической подготовки

№ п/п	ТЕМА	КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
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. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. 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 Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

		<p>Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.</p>
3	<p>Основы философии и психологии спортивных единоборств.</p>	<p>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. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.</p> <p>Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.</p> <p>Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство.</p> <p>Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп.</p> <p>Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц.</p> <p>Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка.</p> <p>Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику.</p> <p>Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий.</p> <p>Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.</p> <p>Движение общего центра жести (ОЦГ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества.</p> <p>Взаимобусловленность характеристик техники.</p>

		<p>Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.</p>
4	<p>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.</p>	<p>Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Величина интервала между подходами и занятиями. Дневник спортсмена.</p>
5	<p>Основы законодательства в сфере ФКиС</p>	<p>Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты</p>

		<p>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.</p>
6	<p>Ответственность за неправомерное использование навыков борьбы</p>	<p>Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.</p>
7	<p>Необходимые сведения о строении и функциях организма человека</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.</p> <p>Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания.</p> <p>Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.</p>

8	Гигиенические знания, умения и навыки.	<p>Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.</p>
9	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	<p>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. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.</p>
10	Основы спортивного питания	<p>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.</p> <p>Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>
11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	<p>Применение специальной экипировки. Разминка на 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.</p> <p>Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные</p>

		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. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

▪ **Общая физическая подготовка**

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным

покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах.

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

■ **Специальная физическая подготовка**

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 на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

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, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

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, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты 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; перекат 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, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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 партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; 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; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Специализированные игровые комплексы:

Игры 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.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, 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 частей 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).

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; 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.

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

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	+	+		+	+	+	+	+			

▪ Техничко-тактическая подготовка

Элементы техники и тактики.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;

повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упиравшись руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый – в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упиравшись рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

▪ **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, полноценно, 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.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и

внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

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

На этапе учебно-тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

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 совершенствуется 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.

▪ **Другие виды спорта и подвижны игры.**

➤ Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

➤ Умение развивать специфические физические качества в избранном

видеспорта и подвижных игр.

➤ Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

➤ Навыки сохранения собственной физической формы

▪ **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

➤ **К педагогическим средствам восстановления относятся:**

- ✓ Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- ✓ Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- ✓ Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- ✓ Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- ✓ Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- ✓ Индивидуализация тренировочного процесса.
- ✓ Адекватные интервалы отдыха.
- ✓ Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- ✓ Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- ✓ Дни профилактического отдыха.

➤ **Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

▪ **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся учебно-тренировочной группы должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в ДЮСШ в роли судьи, секретаря.

5. Средства контроля уровня обучения.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся.

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный (Входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм.тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм.тестов	Январь	Внести изменения, добавления

Итоговый (промежуточная аттестация)	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	июнь	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся
---	---	---	------	---

Требования к обучающимся на этап начальной подготовки – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

➤ **Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)**

Виды тестов	балл	Возраст					
		8	9	10	11	12	13
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5
Бег 1000 м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195
	4	145	150	155	170	180	185
	3	135	140	145	155	160	165
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11
	4	3	4	5	6	7	8
	3	1	2	2	3	3	4

➤ **Контрольно-переводные нормативы по СФП (мальчики, юноши)**

Виды тестов	балл			
		12	13	14
Забегание ногами вокруг головы по 5 раз с каждой стороны (сек)	5	18.0	17.5	17.0
	4	20.0	18.5	18.0
	3	23.0	20.0	19.5
10 переворотов с моста из упора головой в ковер (сек)	5	12.5	12.0	11.0
	4	13.0	13.0	12.0
	3	14.0	13.5	13.0
10 бросков манекена через спину (сек)	5	28.0	26.0	24.5
	4	30.0	28.0	26.0
	3	32.0	30.0	28.0

➤ **Выполнение разрядных нормативов**

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
Количество лет	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн., 3 разряд	2 разряд	1 разряд КМС

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся проводится в форме контрольно – нормативных тестов, предусмотренных в программе.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.* (не более 5.8 сек)

2) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий*

Для оценки специальных физических качеств в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения и группах спортивного совершенствования используются различные упражнения:

- 1) Забегание вокруг головы, с. Исходное положение – борцовский мост.
- 2) Перевороты на мосту, с
- 3) Броски.

ТТП:

1) Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

2) демонстрация арсенала техника самозащиты.

Для группы начальной подготовки(1 года), нормативы по ОФП являются основанием для перевода на следующий год обучения. Учащемуся необходимо набрать 13 баллов по общей физической подготовке.

Для учебно-тренировочных групп основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения является сдача нормативов по ОФП и СФП. В сумме необходимо набрать 20 балла по общей физической и специальной подготовке.

6. Учебно-методические средства обучения

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. Психолого-педагогическое 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.

Дополнительная литература

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»
4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»

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
4. <http://refdb.ru/>