

Муниципальное образование Узловский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа

Принята
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ
Протокол № 1
«29» августа 2023г.

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
Ю.В. Колосков
«29» августа 2023г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа по спортивной борьбе
(дисциплина греко-римская борьба)**

Разработана на основе государственной примерной программы для ДЮСШ

Направленность физкультурно-спортивная
Срок реализации: 7 лет

Разработчики:
тренеры-преподаватели:
М.В. Баранов, С.В. Прощалькин,
зам. директора
Т.А. Любимцева

г. Узловая
2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школе (МБУДО ДЮСШ) Узловского района Тульской области (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Действующими санитарными нормами и правилами законодательства РФ;
- Уставом МБУДО ДЮСШ.

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой. Подготовка борца - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя учебную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных борцов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Целью Программы является формирование стойкого интереса к занятиям спортивной борьбой, подготовка спортсменов высокой квалификации, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Основные задачи реализации Программы:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание, физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

Реализация программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки. На этап **начальной подготовки** зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Прием на **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по греко-римской борьбе.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными по виду спорта греко-римская борьба.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания и тестирование;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

2. Учебный план

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы и 10 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Изучение программного материала рассчитано на два этапа спортивной подготовки: начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный (УТ). Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года,
- на тренировочном этапе - 4 года.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки свыше года 3-х академических часов;
- в тренировочных группах 4-х академических часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже, условия:

- разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в разделе 2.4 максимальное количество занятий в неделю.

2.1. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба):

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14	до 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-12	до 18

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба):

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая и психологическая подготовка(%)	4-6	5-7	6-9	8-10
Общая физическая подготовка(%)	43-55	32-41	22-28	16-21
Специальная физическая подготовка(%)	14-18	16-20	18-23	21-27
Технико-тактическая подготовка(%)	20-26	25-32	24-31	25-32
Восстановительные мероприятия	-	6-7	7-10	13-17
Инструкторская и судейская практика(%)	-	0,5-1	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба):

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	2	3-4	4-5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательных схваток	8 - 12	8 - 12	14 - 38	14 - 38

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
			Начальная специализация		Углубленная специализация	
	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	8-9	10-12	12-14	14-16	16-18
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3	3/4	4/6	5/6	6/12	6/12
Общее количество часов в год	252	336/378	420/504	504/588	588/672	672/756

2.5 Примерный годовой учебный план для групп по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба) (объем тренировочной нагрузки в часах):

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	группы начальной подготовки			учебно-тренировочные группы			
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	8	9	10/12	12/14	14/16	16/18
Теоретическая подготовка	10	11	13	14/16	16/18	18/20	20/23
Общая физическая подготовка	137	145	152	160/170	170/180	180/189	189/200
Специальная физическая подготовка	-	30	38	50/76	76/116	116/147	147/176
Технико-тактическая подготовка	42	75	78	87/115	115/137	137/172	172/207
Восстановительные мероприятия	-	5	8	10/12	12/14	14/16	16/18
Инструкторская и судейская практика	-	4	6	7/8	8/10	10/12	12/14
Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП	4	4	4	6/8	8/8	8/8	8/10
Участие в соревнованиях	4	7	14	19/24	24/25	25/28	28/30
Другие виды спорта и подвижные игры	55	55	65	67/75	75/80	80/80	80/78
Итого часов:	252	336	378	420/504	504/588	588/672	672/756

Учебный план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации греко-римская борьба и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники борьбы;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап начальной подготовки (НП) является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в борьбе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым борцовским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты, гибкости и ловкости, как самых важных в греко-римской борьбе.

Необходимо учесть, что греко-римской борьбой идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например, любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но, ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На этапе начальных занятий греко-римской борьбой целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

3.2. Упражнения, игры, задания для разминки и т.д. для реализации программы

Практическая подготовка

Средства для совершенствования физической подготовки борца (для всех годов обучения).

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки является возраст 10-12 лет.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в 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.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полу приседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; с высоким подниманием бедра; в переменном и ускоренном темпе.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; с одной ноги на другую; с одной ноги на две.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, от груди.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мост; через несколько предметов; «змейкой» между предметами.

Упражнения без предметов

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и опускание прямых ног.

- упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.
- упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
- упражнения на расслабление: из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.
- дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

Упражнения с предметами

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.
- с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки.
- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

Упражнения на гимнастических снарядах

на гимнастической скамейке:

- упражнения на равновесие – в стойке, 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 ногам;
- наклоны к ноге, поставленной на скамейку;
- сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение.

на кольцах и перекладине:

- подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким хватом); - 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.

на канате:

- лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом.

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.

Спортивные игры

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-подготовительные упражнения

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, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

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.

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 и т.п.) в руках;
- движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

Упражнения в само страховке

- Перекаты в группировке на спине;
- положение рук при падении на спину;
- падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера;
- через горизонтальную палку;
- положение при падении на бок.

Упражнения с манекеном

- Поднимание манекена, лежащего на ковре;
- броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны;
- переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.;
- повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове;
- лежа на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны;
- имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером

- Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь;
- поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе;
- переноска партнера на плечах, на спине, на бедре;
- сидящего спереди, на руках впереди себя;
- приседания и наклоны с партнером на плечах;
- приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах;
- стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение, разведение рук, перевороты, круговые вращения;
- ходьба на руках с помощью партнера;
- отжимание рук в разных исходных положениях.

Специализированные игровые комплексы

Игра в касания

Сюжет игры. Ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего,

заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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

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

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

Номера заданий для игры касания

№ п/п	Место касания	Способ касания руками			
		любой	правой	левой	обоими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

В таблице по вертикали обозначены места касания. А по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Игры в блокирующие захваты

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

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

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

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется: 1) зонами (частями тела), на которых выполняется захваты-упоры правой левой руками; 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах. Под номерами с 1 по 68 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. На начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эти меры предполагают заставить подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая руки к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье		5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Левую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Левое предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левый локоть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левый локоть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левый локоть	14	31	48	65
15	Правую кисть	Левое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

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

находить, осуществлять атакующие решения из неудобных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти на верх и прижать соперника лопатами к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

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

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

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

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

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене).

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр теснение.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост».

Держание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с «моста»:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с «моста»:

- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- выход наверх выседом;
- переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с «моста»: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глубокую защиту;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнять излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиться преимущества при необъективном судействе;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватка на одной ноге;
- уходы от удержания на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;

в) провести контрольный прием;

г) провести только связки приемов;

д) провести прием или комбинацию за заданное время.

Содержание разминки борца

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого, разминка борца должна состоять из двух частей – общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки:

- Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
- Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.
- Игры и эстафеты – 5-10 мин.
- Освоение захватов – 5-10 мин.
- Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
- Упражнение на «мосту» – 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком;
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений);
- упражнения в самостраховке;

- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны; кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым-правым боком;
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

3.3.1. Содержание программы для этапа начальной подготовки

1) Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по греко-римской борьбе.
- Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2) Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

- Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.
- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.
- Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.
- Плавание.
- Подвижные игры, эстафеты.
- Спортивные игры.

3) Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

Приемы борьбы в стойке:

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку:

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

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

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

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

3.3.2. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (1,2 года обучения)

1) Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- Основы техники и тактики борьбы.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2) Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3) Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере:

Перевероты борьбы скручиванием: перевероты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переверот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевероты забеганием: переверот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевероты перекатом: переверот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевероты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переверот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевероты накатом: переверот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрпиемы.

Комбинации приемов:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища.

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

Приемы борьбы в стойке:

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.

Защита.

Контрпиемы.

Примерные комбинации приемов:

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

5) Участие в соревнованиях

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

3.3.3. Содержание программы для учебно-тренировочного этапа (2,3 года обучения)

1) Теоретические занятия:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Спортивная борьба в России.
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

- Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
- Основы методики обучения и тренировки борца.
- Моральная и психологическая подготовка борца.
- Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
- Просмотр и анализ соревнований.
- Установки перед соревнованиями.

2) Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

3) Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

4) Техничко-тактическая подготовка.

Приемы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

Переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

Переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Переворот накатом: переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Броски накатом: бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища.

Броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади. **Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

Приемы борьбы в стойке.

Переводы нырком: перевод нырком захватом туловища.

Перевод вращением (вертушка): перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

Переводы выседом: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

Броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

Броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Сваливание сбиванием (сбивания): сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шею и туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание): скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

Примерные комбинации приемов:

Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

5) Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям борьбой допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На борцовском ковре не должно быть посторонних предметов, поверхность ковра должна быть сухой, ковер не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу, на ковре;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. К манекенам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состояния здоровья или травмы учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схемы эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

3.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа тренера-преподавателя строится с учетом следующих основных задач:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных борцов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между учащимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важными является организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных борцов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные борцы должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что

проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Этап начальной подготовки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренировочный этап.

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как, борьба, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Развитие волевых качеств борца

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Настойчивость. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной борцом цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные нагрузки в схватках, и в упражнении со снарядами, продлевать время схваток, применять «спрутовую» работу на снарядах.

Инициативность. Для развития инициативности в схватках рекомендуется требовать, чтобы борцы вели атакующие схватки, прибегали к вызовам на приемы и к контратакам и т.д. Полезно использовать схватки с партнерами, разными по манерам боя. Во время выполнения упражнений борцы должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену приемами и др.

Целеустремленность. Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к греко-римской борьбе как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы борец относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

Выдержка. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у борцов умение стойко переносить в схватках болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении и сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения борцу следует встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл схватку.

Самообладание. В данном случае речь идет о способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, знание закономерностей спорта. Стойкость борца проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных условиях, спарринги с большим количеством зрителей и др.

Специальная психологическая подготовка

Участие борца в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку борца к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки, 2) психологическая настройка к схватке с определенным противником, 3) воздействие на психику борца во время перерывов в схватках.

В период тренировки очень важно воспитать у борца постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Спортсмен должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Психологическая настройка борца на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на спортсмена будет действенным.

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный борец меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой спортсмен не растеряется ни в какой обстановке состязаний. Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь борцу правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает ученику пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику борца, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка борца к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен только подбодрить спортсмена, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков.

Вопрос о специальной психологической настройке борца к бою с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований.

Бывали случаи, когда борец, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти.

Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребию встречается с ним. При этом борец испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова.

Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью борца, которого «просто нельзя узнать на ринге».

В подобном случае тренер должен открыть борцу пути победы, убедить его в возможности успеха.

При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого борца может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что борец должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ковер морально побежденным.

Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего ученика, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Психологическая подготовка борца непосредственно перед выходом на ковер заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания. Эта подготовка проходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает борцу об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, борец приобретает необходимую уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ковер в состоянии боевой готовности.

В ходе боя тренер подмечает достоинства и недостатки у обоих противников и в минутные перерывы боя дает борцу советы. При этом тренер должен внушать ученику уверенность.

При успешном окончании схватки тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего питомца для будущей борьбы в турнире. При неудачном исходе схватки тренер должен успокоить борца, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках.

3.7. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро, мезо и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства воспитания. К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, массаж и его разновидности, спортивные растирки, баня и сауна.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ДЮСШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей (совокупность этических законов поведения в спорте, основанных на внутренней установке спортсмена, тренера, врача), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в ДЮСШ, привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	– Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами – Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		совершенствования техники борцовских упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

4. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям греко-римской борьбой, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора по физической культуре и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу начальной подготовки.

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, желающие заниматься греко-римской борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Группы тренировочного этапа формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов

4.3. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются

в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок.

4.4. Требования к результатам освоения Программы.

Требования к результатам реализации Программы:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта греко-римская борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта греко-римская борьба.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта греко-римская борьба;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.5. Контрольно-переводные нормативы

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности.
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях

Группы	30 м 60 м	300 м 400 м 800 м	Прыжки в длину с места	Подтягивание на перекладине	Сгибание рук в упоре лежа	Переворот на мосту	10 бросков манекена подворотом	Поднимание ног к перекладине через угол
НП-1	5,8	300 1.10 - 1.15	120	2	15	1	-	2
НП-2, НП-3	5,7	300 1.00 -	140	3	17	3	-	4

		1.07						
УТ-1	5,6	400 1.15 - 1.20	160	4	20	4	-	6
УТ-2	9,4	400 1.05 - 1.14	170	6	30	5	-	8
УТ-3	9,0	800 3.00	190	9	40	-	30	10
УТ-4	8,0	800 2.50	200	12	50	-	25	12

5. Перечень информационного обеспечения программы.

1. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
8. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
18. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
19. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.