

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО АР СШ № 1
Н.А. Пастухов
Приказ от 31.08.2023 № 68

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Спортивная борьба»
дисциплина «Греко-римская борьба»**

Возраст обучающихся: с 5 лет

Срок реализации: весь период

Разработчики программы: Гапченко И.С., инструктор-методист
Кондрашин С. Ю., тренер-преподаватель
Монов Н. А., тренер-преподаватель

г. Аксай
2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовые акты	3
1.2	Направленность, цели и задачи образовательной программы	3
1.3.	Формы и режим занятий	4
1.4.	Возраст обучающихся и период обучения по программе	4
2.	Учебный план	6
2.1.	План учебного процесса	6
2.2.	Календарный учебный график	6
3.	Методическая часть образовательной программы	7
3.1.	Теоретическая часть	7
3.2.	Практическая часть	8
3.3.	Методическое обеспечение	12
3.4.	ТБ обучающихся в процессе освоения программы	13
3.5.	Дистанционное обучение	15
4.	План воспитательной работы	19
5.	Медико-биологический контроль	20
6.	Система контроля и зачетные требования	21
7.	Перечень информационного обеспечения	23
7.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	23
7.2.	Список литературы для обучающихся	23
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	23

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые акты.

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

Программа, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона от 4.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196;

При ее разработке использовалась примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва по греко-римской борьбе и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися, содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала.

Данная программа разработана с учетом важнейших требований на соответствие государственному и социальному заказу, который согласно нормативным документам предполагает:

- развитие инфраструктуры индивидуальных программ углубленного и профильного обучения;

- разработку программ по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей и подростков;

- развитие программ и технологий предпрофессиональной подготовки и профессиональной ориентации старшеклассников.

Обновление и совершенствование содержания дополнительного образования детей осуществляется через:

- создание разноуровневых комплексных образовательных программ, направленных на решение комплекса задач обучения, воспитания и развития детей;

- обеспечение социального становления детей;

- воспитание здорового образа жизни;

- творческое развитие личности ребенка;

- разработку индивидуальных образовательных маршрутов детей в рамках дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность: физкультурно-спортивная.

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

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;

- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Для реализации данной Программы в Спортивной школе есть все необходимые условия - это квалифицированные тренеры-преподаватели, финансовое обеспечение, материально-техническая база (спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование).

1.3. Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса является: групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Основной формой занятия в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. По направленности выделяются следующие занятия:

- учебные: обучение технике борьбы, координации движения, теория;
- учебно-тренировочные: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки;
- тренировочные: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных приемов;
- контрольные: контроль эффективности процесса подготовки гребцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часа.

ТАБЛИЦА 1.3.1. Формы и режимы занятий.

Условия комплектования учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно – тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно – оздоровительный	Весь период	15	30	6

1.4. Возраст обучающихся и период обучения по программе

По нормативным документам занятия в спортивно-оздоровительных группах можно начинать с 5 летнего возраста.

Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие чувствительные фазы развития отдельных физических качеств.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности чувствительных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 8 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 8 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебные планы для обучения по общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

2.1. План учебного процесса.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	23
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	237
3	Аттестация	4
Всего часов		264

2.2. Календарный учебный график (Приложение № 1).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Большое значение в системе многолетней подготовки спортсменов имеет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут быть внесены коррективы.

Тема 1. История развития греко-римской борьбы. Первые клубы в России. История становления греко-римской борьбы в Южном федеральном округе. Достижения советских и российских спортсменов на международной арене. Современные технологии. Страны, активно культивирующие греко-римскую борьбу. Лучшие борцы.

Тема 2. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Одно из первых учебных пособий «Искусство борьбы», (Фабриан фон Ауэрсвальд, 1539 год). Рекомендации по выработке защитных навыков, которые можно было применить «в случае необходимости» («7 добродетелей рыцаря»). Психологические особенности единоборств.

Тема 3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

Тема 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила греко-римской борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями).

Тема 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Костно-мышечный аппарат, связки. Строение мышц. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой на ЦНС и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно – сосудистой, легочной, мышечной систем в процессе занятий греко-римской борьбой.

Тема 6. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий греко-римской

борьбы. Гигиенические требования к личному снаряжению борца, спортивной одежде, обуви.

Тема 7. Режим дня. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности борца, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях греко-римской борьбой.

3.2. Практическая часть образовательной программы

Система упражнений борца. Основу деятельности в греко-римской борьбе представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. Координационные упражнения объединяют технику и тактику греко-римской борьбы. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения.

Разминка греко-римского борца; стретчинг; упражнения с партнером; упражнения с гириями; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с манекеном; упражнения с мячом (набивным, теннисным); упражнения с скакалкой; акробатика; стойки; «седы»; упоры; перекаты; кувырки; перевороты; акробатические прыжки. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале греко-римской борьбы обязательно.

Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений спортсменов отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

- падения с опорой на руки;
- падения с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на ягодицы;
- падения с приземлением на голову;
- падение с приземлением на туловище;
- падение на спину;
- падение на живот;
- защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Вся техника борьбы состоит из 3-х подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 1).

Надразделы					
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы		В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)	
Разделы борьбы		Подразделы борьбы			
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы)* 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов		
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Защита статическая Защита динамическая		
Полулежа (для вольной, самбо и дзю- до)		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа			
В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания **			
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу **			
* — сваливания в данной классификации отнесены к броскам, поскольку их техника идентична бросковой и отличается только оценкой в баллах, в зависимости от качества проведения броска.					
** — не указаны болевые и удушающие приемы для самбо и дзюдо					

К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Техника в разделе борьбы стоя включает в себя подразделы:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания.

Техника в разделе борьбы полустоя (один стоит, другой – на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний борец.

Техника в разделе борьбы полулежа, когда один борец стоит, а другой – лежит (в греко-римской борьбе не используется), включает в себя:

- перекатывания, когда верхний борец переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний борец бросает или сбивает верхнего.

Техника раздела борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой – над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);

– сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника).

Техника раздела борьбы лежа (один лежит на спине, другой – на нем сверху) включает в себя:

- дожим и удержания (проводит верхний);

- перевороты снизу (проводит нижний).

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Система координационных и кондиционных упражнений борца. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств.

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров. Схватки для совершенствования физических качеств.

Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

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

В специальной физической подготовке используются упражнения:

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

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;

- подготовительные упражнения для технических действий;

- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

- игровой комплекс.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного

материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

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

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

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

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

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

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 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).

3.3. Методическое обеспечение

При разработке данной программы использовались примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (Москва, 2004).

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в

различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) введение в школу техники греко-римской борьбы;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

В спортивно-оздоровительных группах закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

3.4. Техника безопасности обучающихся в процессе освоения программы

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

При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у учащихся.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

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

Разница в возрасте спортсменов одной группы не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.

При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

3.5. Дистанционное обучение

Блоки (задания) для учебно-тренировочных занятий
для дистанционного обучения
групп отделения «Греко-римская борьба»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз. Руки прямые.
3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.
4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.
5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.
6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.
7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.
8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.
9. Растяжка — 10 минут по несколько подходов
10. Шпагат — 5 минут по несколько подходов
11. Мостик — 5 минут по несколько подходов
10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.
3. Бег в своем темпе – 40 минут.
4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.

и.п.: ноги врозь

а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди

б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь

в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди

г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.

3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.

4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Жонглирование теннисными мячами.

7. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Приседания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

10. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

11. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

12. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

13. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

14. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользкое по поверхности.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в греко-римской борьбе». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История греко-римской борьбы». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется. 5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших гребцов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Новшества в греко-римской борьбе». Видео-просмотр. Игра как шоу».

8. Доклад на тему – «Почему я люблю греблю на байдарках и каноэ».

9. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

10. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отрадите в дневнике и в отчете тренеру.

11. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».
12. Доклад – «История выступлений советских, российских команд по греко-римской борьбе на Олимпийских играх».
14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.
15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.
16. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований по греко-римской борьбе. Обратите внимание на движения, перемещения. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.
2. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.
 - 4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.
 - 4.2. Питание спортсмена.
 - 4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и греко-римская борьба.
 - 4.4. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.
 - 4.5. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в греко-римской борьбе.
 - 4.6. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.
5. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа ставит целью формирование у занимающихся борьбой активной жизненной позиции, чувства патриотизма, воспитания рациональной структуры поведения.

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: гражданско-патриотический и нравственный.

Гражданско-патриотическое воспитание формирует не просто законопослушного гражданина, а человека, осознанно и активно исполняющего свой гражданский долг. Оно предполагает привитие уважения к Государственному флагу и гербу Российской Федерации, героическому и историческому прошлому, культуре своего народа, любви к родному языку, красотам родной природы, содержит в себе экологическое воспитание. И наконец, способствует единению всех граждан России вне зависимости от национальной принадлежности, политических либо религиозных убеждений.

Патриотизм и гражданственность имеют огромное значение в социальном и духовном развитии человека. Они выступают как составные элементы его мировоззрения и отношения к родной стране, другим нациям и народам. Только на основе возвышающих чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к родине, появляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей, развивается благородство и достоинство личности.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважения к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- 1) Информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест;
- 2) Идеино-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами и т.д.;
- 3) Практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход. Индивидуальный подход предполагает знание спортсмена, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает его от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.

Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, в котором он находится, конкретной ситуации.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена и воздействии тренировочного процесса на его организм, состоянии здоровья.

Медико-биологический контроль осуществляется на всем периоде подготовки гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Спортсмены, занимающиеся гребным спортом, проходят медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев у врачей, обслуживающих данную спортивную школу. Ведущие спортсмены спортивных школ находятся под наблюдением врачебно-физкультурных диспансеров.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг в современных методов исследования. Эти обследования проводятся в кабинете врача и условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

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

оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;

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

Перевороты с моста

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

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

оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

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

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

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

Кувырок вперед, подъем разгибом

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

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

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

Техника выполнения технико-тактических действий

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

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием – защита – прием;

б) прием – контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

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

оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Успешное прохождение аттестации дают основание для перевода учащихся, для дальнейшего обучения, по дополнительной предпрофессиональной программе.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы для тренеров-преподавателей

1. «Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2004г.
2. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
3. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
4. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
5. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
6. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
7. «Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.

7.2. Список литературы для обучающихся

1. «Греко-римская борьба для начинающих». Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
2. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Польмя», Минск, 1983г.
3. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.

7.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация греко-римской борьбы. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.wrestrus.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026