

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

УТВЕРЖДЕНО:

На тренерском совете № 3

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФОК в г. Кулебаки НО»:

Е.А. Лапочкин

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
по греко-римской борьбе**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст с 5 лет**

**Составил тренер: М.М.Логинов**

г. Кулебаки

2015 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе для МБУ «ФОК в г Кулебаки НО» разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приказом Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельностью в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- > Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности.
- > Учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ области физической культуры и спорта.
- > Создание благоприятных условий для физического развития детей.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительной подготовки отделения спортивной борьбы. Режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно-оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

**Новизна** данной программы заключается в необходимости разработки и

использования в практике методических материалов для работы с детьми с 6-18 лет.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

**Цель программы:** Формирование здорового образа жизни обучающихся посредством занятий в объединении спортивной борьбы.

**Задачи программы:**

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

Для реализации данной программы в ФОКе есть все необходимые условия - это квалифицированные педагоги, финансовое обеспечение, материально-техническая база.

**Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:**

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации

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

**Формы предъявления результатов:**

- промежуточная, итоговая аттестация;
- выступление на внутренних мероприятиях, городских соревнованиях и турнирах (протоколы, грамоты, дипломы)
- портфолио

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **Особенности набора**

К спортивно – оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в объединении. В группах спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

В настоящей программе существует спортивно-оздоровительный этап. В данную программу включены учебный план, распределение программного материала по годам обучения.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, рекомендаций федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, муниципальных нормативных актов.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся с 5 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

### **Общие требования к организации тренировочного процесса.**

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

1. Уменьшение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в последующие группы обучения обуславливаются соответствующим возрастом,

стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Примерный учебный план для отделения спортивной борьбы представлен с расчетом на 46 недели тренировочных занятий.

### **Основные морфологические и психолого-педагогические особенности**

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия борьбы.

В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «лёгкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий спортивной борьбы.

### 3. РЕЖИМ РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП.

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество учебных недель в год
Весь период	5	15 – 30	6	46

#### Учебный план

#### на 46 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный
1.	Общая физическая подготовка	124 час.
2.	Специальная физическая подготовка	30 час.
3.	Технико-тактическая подготовка	90 час.
4.	Теоретическая подготовка	12 час.
5.	Психологическая подготовка	10 час.
6.	Соревнования	4 час.
7.	Контрольные испытания	4 час.
8.	Медицинское обследование	2 час.
<b>Общее количество часов</b>		<b>276 часов</b>

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах в отделении греко-римской борьбы с 5 лет.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основными формами тренировочной работы с СОГ являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, культурно-массовые мероприятия,

медицинско-восстановительные мероприятия.

В течение спортивного сезона на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.



#### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

##### Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на первых этапах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 60 и 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- |   |             |
|---|-------------|
| • Обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 3 - 5 мин.  |
| • Элементы акробатики                           | 6 - 10 мин. |
| • Игры в касания                                | 4 - 7 мин.  |
| • Освоение захватов                             | 6 - 10 мин. |
| • Упражнения на борцовском мосту                | 5 - 7 мин.  |

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приёмов в партере и стойке в пропорции 3:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности

общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

### **Примерный годовой план распределения учебных часов для СОГ (спортивно-оздоровительные группы)**

<b>Виды</b>	<b>всего</b>	<b>месяц</b>										
		<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Общая физическая подготовка	<b>124</b>	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	<b>30</b>	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	-
Технико-тактическая подготовка	<b>90</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-
Теоретическая подготовка	<b>12</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Соревнования	<b>4</b>	-	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-
Контрольные испытания	<b>4</b>	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1
Медицинское обследование	<b>2</b>	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>13</b>

### **Средства для совершенствования физической подготовки**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной 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 борьбе.

### **Общеподготовительные упражнения**

**Строчные и порядковые упражнения:** общее понятие о строчных упражнениях и командах. Действия в строчу, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

**Прыжки:** в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метание:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

**Упражнение на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

**Упражнения с партнёром:** переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

### **Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания:** смысл игры – кто вперёд коснётся определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

## НОМЕРА ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИГР В КАСАНИЯ

№	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	ЗАТЫЛОК	1	11	12	31
2	СПИНА	2	13	14	31
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 ПОДМЫШЕННАЯ ВПАДИНА	9	27	28	39
10	ПРАВОЕ ПЛЕЧО	10	29	30	40

### Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

**Игры в блокирующие захваты:** суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№	Зоны (части тела) захватов – упоров выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
1	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
2	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
4	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
5	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
6	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
7	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
8	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
9	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58

10	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
11	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
12	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
13	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
15	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
16	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
17	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
18	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
19	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
20	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

**Игры в теснение:** это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать хват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- > Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.

- > В соревнованиях участвуют все ученики
- > Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя
- > Факт победы - выход ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты ограниченной площадки

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка)**

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- > спина к спине
- > левый бок к левому
- > правый бок к правому
- > левый бок к правому
- > правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- > один партнёр на коленях, другой стоя.
- > оба соперника на коленях
- > соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

**Игры в дебюты:** данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

**Игры в перетягивания** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

**Игры за овладение обусловленного предмета** для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно- силовых качеств.



## 5. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

#### Основные положения борьбы

**Положение стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

**Положение партер:** высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

#### Элементы маневрирования:

**В стойке:** передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

**В партере:** передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

**Маневрирование в различных стойках:** знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

#### Техника борьбы Приёмы борьбы в партере Партер.

Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

- 1.Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
- 2.Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
- 3.Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
- 4.Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

#### Стойка

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

- 1.Бросок подворотом захватом за руку;
- 2.Бросок наклоном с различными захватами;
- 3.Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
- 4.Перевод в партер нырком;
- 5.Сваливание скручиванием;
- 6.Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

### **Тренировочные задания**

- Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний.
  - Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.
  - Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

### **АКРОБАТИКА**

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);

- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение

акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

## **6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки выделено 6 основных тем:

### **Тема № 1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещённые действия в греко-римской борьбе.

### **Тема № 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.**

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий

спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной

осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### **Тема № 3 Правила соревнований по борьбе.**

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

#### **Тема № 4 Моральная и психологическая подготовка борца**

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения греко-римской борьбы.

#### **Тема № 5 Гигиена и закаливание**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

#### **Тема № 6 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.**

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

## 7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов учреждения дополнительного образования детей.

Методологические и методические принципы воспитания

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов занимающихся)
- Воспитание в процессе спортивной деятельности
- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов
- Единство обучения и воспитания
- Воспитание в коллективе и через коллектив  
Главные направления воспитательного процесса
- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм и верность Отечеству)
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту)
- Профессиональные качества (волевые и физические)
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность)
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в коллективе)

## 8. ЛИТЕРАТУРА

1. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
2. Пилоян Р. А.,. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.
3. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.
4. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
5. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г
6. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
7. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.-144С.
8. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.
9. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС,1979. - 142 с.
- 10.Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977. 83с.
- 11.Юшков О.П. Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.-92 с.
- 12.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.
- 13.Приказ Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта » от 27.12.2013 г. № 1125