

Администрация городского округа город Кулебаки Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ
«ФОК в г. Кулебаки НО»
Протокол № 1 от 15.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ
«ФОК в г. Кулебаки НО»
Е.А. Лапочкин
Приказ № 215 от 15.06.2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Количество часов в год: 276, режим 6 ч/н

г. Кулебаки
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Оценочные материалы.....	16
4. Методические материалы.....	19
5. Условия реализации программы.....	21
6. Список литературы.....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе для МБУ ДО «СШ «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», Приказом Министерства Просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность программы. Данный вид спорта (греко-римская борьба) востребован в г.о.г. Кулебаки. По запросу родителей и интересов детей разработана данная программа. Многие обучающиеся стремятся поступить на обучение по программам спортивной подготовки по греко-римской борьбе. Актуальность программы заключается в том, чтобы выявить наиболее способных детей готовых обучаться по программам спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, греко-римская борьба, стартовый уровень. Дает возможность детям познакомиться с данным видом спорта.

Отличительные особенности программы – состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта греко-римская борьба.

Адресат программы – возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-17 лет.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке, принимаются все желающие дети, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям греко-римской борьбой по заявлению родителей (законных представителей).

Группы формируются одновозрастные, могут разновозрастные с учетом индивидуально-психологических, физических особенностей обучающихся, применяется принцип индивидуализации.

Объем и срок освоения программы – срок реализации программы 46 недель (276 академических часов).

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 мин.).

Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
с 4 лет	15-30	3 3 тр. по 2/45 мин.	276/6

Формы обучения – основными формами обучения являются групповые занятия. Формами занятий являются теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа, дистанционное обучение.

Цель и задачи программы.

Цель - формирование устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой и спортом.

Задачи.

Обучающие задачи:

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами;
- обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- освоение тактико-технических действий в соответствии с правилами соревнований по греко-римской борьбе;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории спортивной борьбы.

Развивающие задачи:

- развивать внимание, воображение воспитанников;
- формировать у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий по греко-римской борьбе.

Воспитательные задачи:

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в ответственном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Планируемые (ожидаемые) результаты: в результате освоения данной программы обучающиеся будут:

- знать технику безопасности в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятиях
- знать основы техники и тактики греко-римской борьбы

- знать историю греко-римской борьбы

- сформированы знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- проявлять интерес к занятиям греко-римской борьбой, физической культурой и спортом.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/конт роля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа
Общая физическая подготовка	106	6	100	Практическое задание
Специальная физическая подготовка	38	4	34	Практическое задание
Техническая подготовка	64	4	60	Практическое задание
Тактическая подготовка	22	4	18	Практическое задание
Игровая подготовка	32	2	30	-
промежуточная аттестация	4	-	4	Практическое задание
Всего часов за 46 недель	276	30	246	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Техника безопасности и правила поведения на занятиях по борьбе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Возникновение и эволюция борьбы. Зарождение и этапы развития борьбы в России. Первые чемпионы страны. Достижения борцов России в международных соревнованиях: Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Режим дня. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Форма одежды, правила поведения.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

Требования к питанию борца. Значение витаминов и минеральных солей. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. Команды рефери во время проведения поединков.

Общая физическая подготовка.

Теория: Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о ОФП.

Практика:

Действия в строю, 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, полуприсяду, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным 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, 14 дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

Практика:

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 партера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегание на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, 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. Игры с элементами единоборств.

Техническая подготовка

Теория: общее понятие о технической подготовки

Практика:

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить

на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и само страховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключ; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и

контрприёмов стоя, лежа. Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактическая подготовка

Теория: общее понятие о тактической подготовки

Практика:

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику) - проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима).

Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня

занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника.

При планировании тактики действий борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Игровая подготовка

Теория: организация и проведение подвижных игр

Практика:

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки и проводится педагогом на учебно – тренировочном занятии или в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании обучения. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

п/п	Контрольные упражнения	Весовые категории		
		29-47 кг	53-66 кг	свыше 73 кг
1	Бег 30 м (с)	5,2-5,0	5,2-5,0	5,6-5,4
	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	8-12	8-12	6-10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол. раз)	12-16	16	16
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз) за 20 сек.	16-22	16-22	8-16
5	Прыжок в длину с места (см)	150-170	150-170	150-190
6	Челночный бег 3x10 м (с)	7,3-7,1	7,4-7,2	7,6-7,4
7	10 кувырков вперед (с)	18,0-17,2	18,0-17,2	18,0-17,2
8	Забегание на мосту:5 влево, 5 вправо (с)	18,0-16,0	18,0-16,0	25,0-23,0
9	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (с)	15,5-13,5	15,5-13,5	15,5-13,5

Методические указания по организации и проведению тестирования

1. Бег 30 м, 60 м, 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

-нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

-отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

-разновременное разгибание рук.

4.Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

-нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

-нарушение техники выполнения испытания;

-подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

-фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

-подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

-явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий

туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

-отсутствие касания локтями бедер (коленей);

-отсутствие касания лопатками мата;

-пальцы разомкнуты «из замка»;

-смещение таза.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой занятий по Программе являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: *словесный, наглядный* (показ алгоритма выполнения техники и тактики борьбы) *и практический*. Основным методом подготовки дошкольников и младших школьников является *игровой метод*, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются *соревновательный метод*, а также группы *воспитательных методов*, определяющих отношения педагога и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

В процессе реализации программы педагогом используются различные педагогические технологии: технология игрового обучения, личностно

ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества, дистанционные образовательные технологии.

Основным средством подготовки в греко-римской борьбе, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ), поэтому используются здоровьесберегающие технологии. Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно мышечной систем и обще-двигательной подготовки. Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения:

-сознательности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая обучающихся к различному темпу их выполнения;

-средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (сочетание физической и технической подготовки);

-моделирование соревновательной деятельности в учебном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности. Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Контрольные занятия проходят в конце учебного года. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

(материально-техническое обеспечение)

- зал греко-римской борьбы
- борцовский ковер
- гимнастическая стенка
- штанга
- скакалки гимнастические
- маты гимнастические
- гири
- мячи для спортивных игр
- гантели
- манекен тренировочный

- эспандер резиновый

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера-преподавателя

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.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/> Федерация спортивной борьбы <http://www.wrestrus.ru/>

Для учащихся:

1. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков.

– Минск: Вышэйшая школа, 1975.

2. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

3. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

4. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

5. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

6. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.

7. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.

8. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.

9. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.

10. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.

11. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.