

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию Администрации Топчихинского района
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Топчихинского района»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол от 01.11.2023 г. № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом МКУ ДО «СШ
Топчихинского района»
от 02.11.2023 г. № 93/1

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Греко-римская борьба»**

Спортивно-оздоровительный этап
Уровень: стартовый, базовый и продвинутый
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации 8 (восемь) лет

Составитель –
Новичихин Алексей Иванович,
тренер-преподаватель

с.Топчиха, 2023 год

Информационная карта

I Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Греко-римская борьба»»
II Направленность	Физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе:	
ФИО Год рождения Образование	Новичихин Алексей Иванович 23.05.1999 Высшее. В 2017 году окончил Алтайский Государственный педагогический университет, факультет педагогический , специальность «педагог».
Место работы Должность Электронный адрес, контактный телефон	Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Топчихинского района» Тренер-преподаватель, top-sport@bk.ru, 8-999-475-77-31
IV.Сведения о программе	
1. Срок реализации	8 лет
2. Возраст обучающихся	7-18 лет
3. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения.
По уровню освоения	Стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый
4. Цель программы	Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направлена на утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических, волевых качеств, развитие гармоничной личности и овладение техникой и тактикой «греко-римской борьбы».
5. Учебные курсы, дисциплины разделы (в соответствии с учебным планом)	1. Теоретическая подготовка 2. Общефизическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка 3.Техническая и тактическая подготовка 4. Восстановительные мероприятия, мед.обследование 5.Инструкторская и судейская практика 6. Участие в соревнованиях 7. Контрольно-переводные испытания

6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Методы подготовки: - повторный; - игровой;
	- соревновательный; - темповой; - переменный; - контрольный; - круговой; - интегральный. Методы обучения: - словесный; - наглядный; - практический; Ведущие формы организации занятий: - учебно-тренировочное занятие; - соревновательная деятельность.
7. Формы мониторинга результативности	Личные достижения учащихся.
8. Результативность реализации программы	Данная программа реализуется с 2023 года: Сохранность континента: 2023- 2025 - 96 % Достижения учащихся: 2024г. Первенство алтайского края среди юношей до 16 лет (1 место Гемпель Савелий, 2 место Толстых Михаил, 3 место Юношев Артем).
Содержание программы	1. Пояснительная записка 3 2. Учебный план 6 3. Методическая часть7 4. Требования техники безопасности 11 5. Базовые учебные действия, формируемые в процессе занятий 12 6. Система контроля и зачетные требования... 13 7. Литература 17
9. Дата утверждения и последней корректировки	Дата утверждения и последней корректировки 25 августа 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «греко-римская борьба» имеет **физкультурно - спортивную направленность**, является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся. Образовательная программа адаптирована к условиям МКУ ДО «СШ Топчихинского района» и регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся

Нормативно - правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» (далее - программа) составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм. Санпин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»(вместе с «СП 2.4.3648- 20. Санитарные правила...»)
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 г.).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав МКУ ДО «Спортивная школа Топчихинского района» и другие локальные акты школы.

Занятия греко-римской борьбой позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Богатейшая история борьбы свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этим видом спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. Греко-римская борьба формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к занятиям в спортивной школе, научить их учиться, быть

внимательным, кроме того у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

Актуальность программы в системном подходе, объединяющем духовно- нравственное, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения.

Срок реализации: 8 лет **Возраст детей: 7-18 лет (мальчики)**

Новизна программы заключается в ее возможности организовывать воспитательный процесс на любом уровне и в различных структурах: образовательное учреждение, общественная организация, клуб по месту жительства и т.д. Схема проведения программных мероприятий едина для любой структуры, независимо от количественной составляющей и системы организации управления.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, люди с разным физическим развитием могут овладеть техникой греко-римской борьбы, занимаясь в одной группе, а так же поэтапное освоение технико-тактических действий, с четкой реализацией современной модели борьбы греко-римского стиля. Программа нацелена на развитие у обучающихся личностных качеств, позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направлена на утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических, волевых качеств, развитие гармоничной личности и овладение техникой и тактикой «греко-римской борьбы».

Задачи программы: Укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Вовлечение большего количества детей в организованный учебно- тренировочный процесс.

Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники греко-римской борьбы. Определение каждому обучающемуся специализации, с учетом индивидуальности физического развития, для дальнейшего совершенствования и спортивного мастерства. Подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Приобретение навыков инструктора-общественника, организации и проведению соревнований по греко-римской борьбе.

Ожидаемые результаты.

В конце обучения учащиеся 1 года обучения должны

Знать:

- историю мирового развития «Греко-римской борьбы»
- историю развития «греко-римской борьбы» в Российской Федерации
- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях

- правила поведения на занятиях и соревнованиях
- требования безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях греко-римской борьбой;
- двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), технику безопасного падения;
- технику «греко-римской борьбы» -основы общей физической подготовки.

Уметь:

- основам общей физической подготовки и основам специальной физической подготовки (комплекс специальных упражнений);
- выполнять указанные в программе общеразвивающие упражнения на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений; выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;
- выполнять и применять технико-тактические действия греко-римской борьбы; *В конце обучения учащиеся 2 года обучения должны*

Знать:

- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях
- правила поведения на занятиях и соревнованиях
- требования безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях греко-римской борьбой;
- запрещенные приемы в борьбе;
- оценивать свои действия и действия соперников;
- основы общефизической и специально физической подготовки.
- теорию общей, специальной подготовки в греко-римской борьбе.
- правила соревнований и текущей и итоговой аттестации.

Уметь:

- владеть техникой борьбы в стойке и партере;
- применять в борьбе технические и тактические приёмы;
- тактически правильно вести учебную схватку;
- находить верные решения во время схватки;

В конце обучения учащиеся 3 года обучения должны

Знать:

- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях
- правила поведения на занятиях и соревнованиях
- требования безопасности, личной и общественной гигиены, теорию закаливание, алгоритм составления режима дня;
- сведения из анатомии, физиологии;
- влияние физической нагрузки на организм;

- запрещенные приемы в борьбе;
- оценивать свои действия и действия соперников;
- основы общефизической и специально физической подготовки.
- теорию общей, специальной и технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.
- правила соревнований и текущей и итоговой аттестации.

Уметь:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
- самостоятельности в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений; - выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;
- показывать стабильность спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- осуществлять практику судейства соревновательных схваток;

В конце обучения учащиеся 4 года обучения должны

Знать:

- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях - правила поведения на занятиях и соревнованиях
- требования безопасности, личной и общественной гигиены, теорию закаливание, алгоритм составления режима дня;
- сведения из анатомии, физиологии;
- влияние физической нагрузки на организм;
- запрещенные приемы в борьбе;
- оценивать свои действия и действия соперников;
- теорию общей, специальной и технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.
- основы общефизической и специально физической подготовки.
- правила соревнований и текущей и итоговой аттестации.
- основные положения в борьбе;
- правила проведения соревнований и практику судейства;

Уметь:

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;
- показывать стабильность спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- основные положения в борьбе: приемы в стойке, приемы в партере, дистанции, элементы маневрирования: в партере, в различных стойках.
- осуществлять практику судейства соревновательных соревнований;
- применять специальные приемы;
- выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке;
- выполнять нормативные требования по технико-тактической подготовке;

В конце обучения учащиеся 5 года обучения должны

Знать:

- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях
- правила поведения на занятиях и соревнованиях
- требования безопасности, личной и общественной гигиены, теорию закаливание, алгоритм составления режима дня;
- сведения из анатомии, физиологии;
- влияние физической нагрузки на организм;
- запрещенные приемы в борьбе;
- теорию общей, специальной и технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.
- правила соревнований и текущей и итоговой аттестации.
- основы общей физической подготовки;
- основы специальной физической подготовки;
- основы технико-тактической подготовки;
- основы морально-волевой подготовки;
- основы психологической подготовки.
- основные положения в борьбе;
- правила проведения соревнований и практику судейства;
- атакующие и блокирующие захваты ;
- основные приемы волной борьбы.

Уметь:

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;
- показывать стабильность спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- применять специальные приемы ;
- выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке;
- выполнять нормативные требования по технико-тактической подготовке;
- оценивать свои действия и действия соперников; *В конце обучения учащиеся 6 года обучения должны Знать:*

- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях
- правила поведения на занятиях и соревнованиях
- требования безопасности, личной и общественной гигиены, теорию закаливание, алгоритм составления режима дня;
- сведения из анатомии, физиологии;
- влияние физической нагрузки на организм;
- запрещенные приемы в борьбе;
- теорию общей, специальной и технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.
- правила соревнований и текущей и итоговой аттестации.
- основы общей физической подготовки;
- основы специальной физической подготовки;
- основы технико-тактической подготовки;
- основы морально-волевой подготовки; -
- основы психологической подготовки.
- основные положения в борьбе; -
- атакующие и блокирующие захваты ; -
- основные приемы волной борьбы.
- правила проведения соревнований и практику судейства;

Уметь:

- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;
- показывать стабильность спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- содействие в проведении и судействе соревнований, активное участие в турнирах различного уровня сложности;
- применять специальные приемы ;
- выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке;
- выполнять нормативные требования по технико-тактической подготовке;
- применять полученные практические навыки и знания при проведении тренировочного процесса с младшими обучающимися.

Ожидаемые результаты:

В конце обучения учащиеся должны: Знать:

- историю мирового развития «Греко-римской борьбы»
- историю развития «греко-римской борьбы» в Российской Федерации
- меры безопасности при занятиях в спортивных залах, на соревнованиях;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), технику безопасного падения;
- требования безопасности, личной и общественной гигиены, теорию закаливание, алгоритм составления режима дня;
- сведения из анатомии, физиологии;
- влияние физической нагрузки на организм;
- запрещенные приемы в борьбе;
- теорию общей, специальной и технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.
- правила соревнований и текущей и итоговой аттестации.
- основы общей физической подготовки;
- основы специальной физической подготовки;
- основы технико-тактической подготовки;
- основы морально-волевой подготовки;
- основы психологической подготовки.
- основные положения в борьбе;

- атакующие и блокирующие захваты ;
- основные приемы волной борьбы.
- правила проведения соревнований и практику судейства;

Уметь:

- выполнять различные упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки (комплекс специальных упражнений);
- выполнять указанные в программе общеразвивающие упражнения на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений; выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;
- выполнять и применять технико-тактические действия греко-римской борьбы; - взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
- самостоятельности в действиях во время занятий по выполнению общефизических упражнений; -выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов;
- показывать стабильность спортивных результатов на спортивных соревнованиях;
- осуществлять практику судейства соревновательных схваток;
- содействие в проведении и судействе соревнований, активное участие в турнирах различного уровня сложности;
- применять специальные приемы;
- выполнять нормативные требования по физической и специальной подготовке;
- выполнять нормативные требования по технико-тактической подготовке;
- применять полученные практические навыки и знания при проведении тренировочного процесса с младшими обучающимися.

Оценка эффективности реализации программы:

формирование нравственных, морально-волевых качеств

- формирование психологической и волевой готовности к выступлению на соревнованиях и прохождении текущей и итоговой аттестации
- формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизни систематически заниматься физической культурой и спортом - формирование навыков культуры общения, коллективизма.
- ***Социальный эффект:***
- отвлечение подростков от антисоциальной деятельности правовое воспитание, профилактика негативного поведения.

- Оздоровительный эффект:

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- укрепление состояния здоровья детей и подростков

- Развивающий эффект:

- активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью;
- расширение и углубление знаний, умений и навыков по технической и тактической подготовке, мотивация здоровому образу жизни;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических мероприятий.

Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили программу обучения и имеет желания продолжить обучения, в этом случае переводятся на программы более высокого уровня. Дальнейший этап рассчитан на более продвинутый уровень обучения, поэтому в данной программе не прорабатывается. Интегральной формой определения результативности обучения учащихся является итоговая аттестация.

Максимальная продолжительность реализации программы - 8 лет и осуществляется в период с 7-18 лет. Занимающиеся, в зависимости от возраста, физической и специальной подготовленности обучаются на трех этапах (уровнях) подготовки:

Первый этап начальной подготовки НП (стартовый уровень) предусматривает воспитание интереса детей к систематическим занятиям спортом, предполагает базовую подготовку по общефизической подготовки с элементами специальной физической подготовки, воспитывает соревновательные качества, применительно к греко-римской борьбе.

Второй этап специальной физической подготовки СФП (базовый уровень) направлен на совершенствование технической, тактической и специальной подготовки; освоение допустимых тренировочных нагрузок ; накопление соревновательного опыта.

Третий этап учебно- тренировочный УТ (продвинутый уровень) направлен на совершенствование технической, тактической и специальной подготовки; совершенствование накопленного соревновательного опыта.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение года составляет 39 недель, с 1 сентября по 31 мая.

Нормативы максимального объема учебной нагрузки

(продолжительность учебного года - 39 недель с 01 сентября по 31 мая)

Наименование групп	Продолжительность занятий (академические часы)		Количество часов в учебном году
	одного занятия	в неделю	
Этап начальной подготовки (стартовый уровень)	1 час 30 мин	4 часа 30 мин	175 час 30 мин
Этап специальной физической подготовки (базовый уровень)	2 часа	6 часов	234 часа
Учебно- тренировочные группы этап (продвинутый уровень)	2 часа 30 мин	7 часов 30 мин	292 час 30 мин

Этапы (уровни) подготовки, наполняемость групп, учебная нагрузка.

(39 недель продолжительность занятий 1 час по 45 минут)

Этапы (уровни подготовки)	Период обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп *(чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Продолжитель ность занятий в неделю (академические часы)	Число заняти й в неделю
Этап начальной подготовки (стартовый уровень)	первый год	7-10	10	25	1 час 30 мин	3
	второй год	7-11	10	25	1 час 30 мин	3
	третий год	8-12	10	25	1 час 30 мин	3
Этап специальной физической подготовки (базовый уровень)	первый год	9-13	10	25	2 часа	3
	второй год	10-14	10	25	2 часа	3
	третий год	11-15	10	25	2 часа	3
Учебно- тренировочные группы этап (продвинутый уровень)	первый год	12-16	10	25	2 часа 30 мин	3
	второй год (третий)	13-17 14-18	10	25	2 часа 30 мин	3

Примерный учебный план на 39 недель (в год) учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

№	Разделы подготовки	НП (стартовый уровень)			СФП (базовый уровень) уров.)			УТ (продвинутый)	
		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3 год	1 год	2- 3год
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	12	12	14	10	10
2	ОФП	94	94	85	46	46	46	74	74
3	СФП	-	-	9	60	60	60	70	70
4	Технико-тактическая	52	52	52	76	76	76	80	80

5	Инструкторская и судейская	-	-	6	10	10	8	14	12
6	Восстановительные мероприятия, мед. обследование	11,30	11,30	5,30	12	10	10	10,30	10,30
7	Контрольно-переводные испытания	8	4	2	6	6	6	10	10
8	Участие в соревнованиях		4	6	12	14	14	24	26
9	Общее кол-во часов (39 недель)	175 час 30 мин	175 час 30 мин	175 час 30 мин	234	234	234	292 час 30 мин	292 час 30 мин

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфологические показатели	возраст											
	7-8	9-10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+					
Сила	+	+	+	+	+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+	+		+	+	+		
Анаэробные возможности			+	+		+		+	+	+		
Гибкость			+			+		+				
Координационные способности			+	+	+							
Равновесие			+	+	+	+	+		+			

Учебные планы – графики по этапам (уровням) подготовки

Примерный план-график распределения учебного материала в группах начальной подготовки (НП) 1- года обучения 39 недель (4 часа 30 минут) стартовый уровень

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	12	12	94
3	ТТМ	8	8	8	4	8	8	8	8	3,3	63,3
4	Участие в соревнованиях										
5	Контрольные испытания				4					4	8
	Общее кол-во часов	19	19	19	19	19	19	19	21	21,30	175,30

Примерный план-график распределения учебного материала в группах начальной подготовки (НП) 2-3- года обучения 39 недель (4 часа 30 минут)стартовый уровень

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	12	12	94
3	СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1,30	9,30
5	Контрольные испытания				3					3	6
	Общее кол-во часов	19	19	19	19	19	19	19	21	21,30	175.30

Примерный план-график распределения учебного материала в группах специальной физической подготовки (СФП) 1,2 года обучения 39 недель (6 часов) базовый уровень

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	8	8	8	7	8	7	8	7	8	69
3	СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
4	Техническая и тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Участие в соревнованиях	4	4	3	4	4	3	4	4	4	34
7	Контрольные испытания	2	2	2	2	-	-	2	2	2	14
	Общее кол-во часов	27	27	26	26	25	23	27	26	27	234

Примерный план-график распределения учебного материала в группах специальной физической подготовки (СФП) 3 года обучения 39 недель (6 часов)базовый уровень

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	всего
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	8	8	8	7	8	7	8	7	8	69
3	СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
4	Техническая и тактическая подготовка пподготовка подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Участие в соревнованиях	4	4	3	4	4	3	4	4	4	34
7	Контрольные испытания	2	2	2	2	-	-	2	2	2	14
	Общее кол-во часов	27	27	26	26	25	23	27	26	27	234

Примерный план-график распределения учебного материала в учебно-тренировочных в группах (УТ) 39 недель (12 часов) продвинутый уровень

	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									всего
	Разделы подготовки	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
3	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
4	Техническая и тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	2	2	2	2	16
6	Участие в соревнованиях	8	6	8	6	8	6	8	7	8	65
7	Контрольные испытания	2	2	2	2	-	-	2	2	1,30	13,30
	Общее кол-во часов	32	32	34	32	32	30	34	33	33,30	292,30

Содержание программы

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 учебнотренировочного 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:

Группа (стартовый уровень) 1- года обучения 39 недель (4,5 часов).

ТЕОРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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 спортивной 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 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 № 4 Оборудование и инвентарь для занятий греко-римской борьбой.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательные - координационные способности и многие другие качества.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. 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, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину, с места, на одной и двух ногах, с одной ноги на другую.

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.

Подвижные игры и эстафет: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания,

метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 партнёра, 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 полприседа, 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 определённой 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 ПОДМЫШЕЧНАЯ 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			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62

12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	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 группах СОП должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр с **1** по **34** номер.

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 захват, 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 площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

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: 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 положений относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики греко-римской 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 бок 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 греко-римской борьбы

Приёмы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку Защиты:

- Отвести дальнюю руку в сторону
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота Контрпиёмы:
- Переворот за себя захватом одноимённого плеча
- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо

Переворот рычагом

Защиты:

- Не дать выполнить захват, прижимая своё плечо к туловищу □ Выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиёмы:

- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо
- Сбивание захватом туловища
- Переворот выседом захватом руки под плечо

Переворот забеганием захватом шеи из-под

плеча Защиты:

- Поднять голову и прижать плечо к себе, не дать захватить шею
- Выставить ногу в сторону переворота
- Прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиёмы:

- Выход наверх выседом
- Бросок подворотом захватом руки под плечо

Приёмы борьбы в стойке

Перевод в партер рывком за руку

Защиты:

- Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку Контрпиёмы:
- Перевод рывком за руку
- Бросок подворотом захватом руки через плечо

Перевод в партер нырком

Защиты:

- Захватить разноимённую руку атакующего за плечо, переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Бросок подворотом захватом руки через плечо Защиты:

- Приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего
- Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади Контрпиёмы:

- Перевод в партер рывком за руку
- Перевод в партер захватом туловища с рукой сзади

Бросок подворотом захватом руки и шеи

Защиты:

- Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади
- Приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Тренировочные задания

- *Выталкивание соперника в определённом захвате*
- *Выведение соперника из равновесия , находясь с ним обоюдном захвате*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты*
- *Уходы с моста забеганием в сторону от соперника*
- *Удержание на мосту захватом руки и шеи*

Контрольные нормативы

По общей физической подготовке

В течение года в соответствии с планом сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке

Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь на практике программный материал соответствующий году обучения.

Нормативы для групп спортивно-оздоровительной подготовки

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Требования	
			Удвл.	Хорошо
Скоростные	Бег 30 м./ сек	7 лет	7.5 и ниже	7.3 - 62
		8 лет	7.1 6,8	7.0 - 6,0
		9 лет	6.6 – 5.6	6.7 – 5.7
		10 лет		6.5 – 5.6
Координационные	Челночный бег 3 x10 м. сек	7 лет	11.2 и ниже	10.8 – 10.3
		8 лет	10.4	10.0 – 9.5
		9 лет	10.2	9.9 – 9.3
		10 лет	9.9	9.3 – 9.0
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (см.)	7 лет	100 и ниже	115 -135
		8 лет	110	125 - 145
		9 лет	120	130 – 150
		10 лет	130	140 - 180
Гибкость	Наклон вперёд с возвышенности (5 см)	7 лет	Касаться пальцами ковра	
		8 лет	Касаться пальцами ковра	
		9 лет	Касаться пальцами ковра	
		10 лет	Касаться пальцами ковра	
Технико-тактическая подготовка		7 лет	(для всех возрастов)	
		8 лет	Уметь выполнять ранее изученные	
		9 лет	ТТД в стойке и партере	
		10 лет		

Участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть

- все поединки - отлично.
- 70-80% поединков - хорошо • 50-60% поединков - удовлетворительно.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки на оценку, Проведение основной части занятия. Судейство соревнований в качестве арбитра.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К медико-биологическими средствами восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);

- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период;

Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

Группа (стартовый уровень) 2-3- года обучения 39 недель (4,5 часов).

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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 спортивной 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 греко-римской 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 СДЮСШОР «Янтарь»

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 греко-римской борьбой.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения: 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, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), бег 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.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча и 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.

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

СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, 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 партнёра, 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 полприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

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 определённой 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 ПОДМЫШЕЧНАЯ 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 теснение:

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 площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

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.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики греко-римской 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,

Техника греко-римской борьбы

Приёмы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку Защиты:

- Отвести дальнюю руку в сторону
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота Контрпиемы:

- Переворот за себя захватом одноимённого плеча
- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо

Переворот рычагом

Защиты:

- Не дать выполнить захват, прижимая своё плечо к туловищу
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиёмы:

- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо
- Сбивание захватом туловища
- Переворот выседом захватом руки под плечо

Переворот забеганием захватом шеи из-под

плеча Защиты:

- Поднять голову и прижать плечо к себе, не дать захватить шею
- Выставить ногу в сторону переворота □ Прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиёмы:

- Выход наверх выседом
- Бросок подворотом захватом руки под плечо

Приёмы борьбы в стойке

Перевод в партер рывком за руку

Защиты:

- Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку Контрпиёмы:
- Перевод рывком за руку
- Бросок подворотом захватом руки через плечо

Перевод в партер нырком

Защиты:

- Захватить разноимённую руку атакующего за плечо, переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Бросок подворотом захватом руки через плечо Защиты:

- Приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего
 - Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади
- Контрпиёмы:

- Перевод в партер рывком за руку
- Перевод в партер захватом туловища с рукой сзади

Бросок подворотом захватом руки и шеи

Защиты:

- Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади
- Приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Тренировочные задания

- *Выталкивание соперника в определённом захвате*
- *Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты*
- *Уходы с моста забеганием в сторону от соперника*
- *Удержание на мосту захватом руки и шеи*

Контрольные нормативы

По общей физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. ***По специальной физической подготовке***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке

Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь на практике программный материал соответствующий году обучения.

Нормативы для групп спортивно-оздоровительной подготовки

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Требования	
			Удвл.	Хорошо
Скоростные	Бег 30 м./ сек	7 лет	7.5 и ниже	7.3 - 62
		8 лет	7.1	7.0 - 6,0
		9 лет	6,8	6.7 – 5.7
		10 лет	6.6 – 5.6	6.5 – 5.6
Координационные	Челночный бег 3 x10 м. сек	7 лет	11.2 и ниже	10.8 – 10.3
		8 лет	10.4	10.0 – 9.5
		9 лет	10.2	9.9 – 9.3
		10 лет	9.9	9.3 – 9.0
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (см.)	7 лет	100 и ниже	115 -135
		8 лет	110	125 - 145
		9 лет	120	130 – 150
		10 лет	130	140 - 180
Гибкость	Наклон вперед с возвышенности (5 см)	7 лет	Касаться пальцами ковра	
		8 лет	Касаться пальцами ковра	
		9 лет	Касаться пальцами ковра	
		10 лет	Касаться пальцами ковра	
Технико-тактическая подготовка		7 лет	(для всех возрастов)	
		8 лет	Уметь выполнять ранее изученные	
		9 лет	ТТД в стойке и партере	
		10 лет		

Участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть

- все поединки - отлично.
- 70-80% поединков - хорошо
- 50-60% поединков - удовлетворительно.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К медико-биологическими средствами восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);
- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период; Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на учебно - тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения,

педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки самбистов в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание юного спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков.
- адаптация к условиям соревнований, обучающийся должен эффективно применять, все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий.

Средства и методы посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы «Самбо».
- личный пример педагога, убеждение, поощрение, наказание.
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- обсуждение в коллективе.
- проведение совместных занятий менее подготовленных обучающихся с более подготовленными.
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.
- соревновательный метод.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. 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.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных спортивных организаций на сознание, чувства, волю спортсмена и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- Развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России.
- Подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в СДЮСШОР заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия , развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально- государственными интересам России, формирования моральной и психологической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей спортивной школе, спортивному клубу, городу и региону.

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)

Группа (базового уровня) 1,2 года обучения 39 недель (6 часов)

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 спортивной 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 греко-римской 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 СДЮСШОР «Янтарь».

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 греко-римской борьбой.

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

Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательно - координационные способности и многие другие качества.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. 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, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным 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 и 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 эстафет: с элементами бега, прыжков, ползания, 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-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 партнёра, 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 полприседа, 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 определённой 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 ПОДМЫШЕЧНАЯ 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
---	---	---------------------

	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	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 группах СОП должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр с **1** по **34** номер.

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 захват, 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 площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

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: 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 положений относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

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

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом 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.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики греко-римской 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 греко-римской борьбы

Приёмы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку Защиты:

- Отвести дальнюю руку в сторону
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота Контрпиемы:
- Переворот за себя захватом одноимённого плеча
- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо

Переворот рычагом

Защиты:

- Не дать выполнить захват, прижимая своё плечо к туловищу
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиёмы:

- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо
- Сбивание захватом туловища
- Переворот выседом захватом руки под плечо

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- Поднять голову и прижать плечо к себе, не дать захватить шею
- Выставить ногу в сторону переворота
- Прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиёмы:

- Выход наверх выседом
- Бросок подворотом захватом руки под плечо

Приёмы борьбы в стойке

Перевод в партер рывком за руку

Защиты:

- Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку Контрпиёмы:
- Перевод рывком за руку
- Бросок подворотом захватом руки через плечо

Перевод в партер нырком

Защиты:

- Захватить разноимённую руку атакующего за плечо, переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Бросок подворотом захватом руки через плечо Защиты:

- Приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего
 - Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади
- Контрпиёмы:

- Перевод в партер рывком за руку
- Перевод в партер захватом туловища с рукой сзади

Бросок подворотом захватом руки и шеи

Защиты:

- Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади
- Приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Тренировочные задания

- *Выталкивание соперника в определённом захвате*
- *Выведение соперника из равновесия , находясь с ним обоюдном захвате*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты*
- *Уходы с моста забеганием в сторону от соперника*
- *Удержание на мосту захватом руки и шеи*

Контрольные нормативы

По общей физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке

Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь на практике программный материал соответствующий году обучения.

Нормативы для групп спортивно-оздоровительной подготовки

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Требования	
			Удвл.	Хорошо
Скоростные	Бег 30 м./ сек	7 лет	7.5 и ниже	7.3 - 62
		8 лет	7.1	7.0 - 6,0
		9 лет	6,8	6.7 – 5.7
		10 лет	6.6 – 5.6	6.5 – 5.6
Координационные	Челночный бег 3 x10 м. сек	7 лет	11.2 и ниже	10.8 – 10.3
		8 лет	10.4	10.0 – 9.5
		9 лет	10.2	9.9 – 9.3
		10 лет	9.9	9.3 – 9.0

Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (см.)	7 лет	100 и ниже	115 -135
		8 лет	110	125 - 145
		9 лет	120	130 – 150
		10 лет	130	140 - 180
Гибкость	Наклон вперед с возвышенности (5 см)	7 лет	Касаться пальцами ковра	
		8 лет	Касаться пальцами ковра	
		9 лет	Касаться пальцами ковра	
		10 лет	Касаться пальцами ковра	
Технико-тактическая подготовка		7 лет	(для всех возрастов)	
		8 лет	Уметь выполнять ранее изученные	
		9 лет	ТТД в стойке и партере	
		10 лет		

Участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть

- все поединки - отлично.
- 70-80% поединков - хорошо • 50-60% поединков - удовлетворительно.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки на оценку, Проведение основной части занятия. Судейство соревнований в качестве арбитра.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К медико-биологическими средствами восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);
- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период;

Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на учебно - тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки самбистов в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно- тренировочный процесс.

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание юного спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков.
- адаптация к условиям соревнований, обучающийся должен эффективно применять, все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий Средства и методы посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:
- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы «Самбо».
- личный пример педагога, убеждение, поощрение, наказание.
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- обсуждение в коллективе.
- проведение совместных занятий менее подготовленных обучающихся с более подготовленными.
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки. • соревновательный метод.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. 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.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных спортивных организаций на сознание, чувства, волю спортсмена и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- Развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России.
- Подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в СДЮСШОР заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психологической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей спортивной школе, спортивному клубу, городу и региону.

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)

Группа (базового уровня) 3 года обучения 39 недель (6 часов)

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,

техничко- 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 спортивной 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 греко-римской 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 СДЮСШОР «Янтарь»

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 греко-римской борьбой.

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

Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательно - координационные способности и многие другие качества.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. 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, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным 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 и 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 эстафет: с элементами бега, прыжков, ползания, 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-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 партнёра, 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 полприседа, 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 определённой 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 ПОДМЫШЕЧНАЯ 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			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56

6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	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 группах СОП должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

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 захват, 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 площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

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: 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 положений относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики греко-римской 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 греко-римской борьбы

Приёмы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку Защиты:

- Отвести дальнюю руку в сторону
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота Контрпиёмы:
- Переворот за себя захватом одноимённого плеча
- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо

Переворот рычагом

Защиты:

- Не дать выполнить захват, прижимая своё плечо к туловищу □ Выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиёмы:

- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо
- Сбивание захватом туловища
- Переворот выседом захватом руки под плечо

Переворот забеганием захватом шеи из-под

плеча Защиты:

- Поднять голову и прижать плечо к себе, не дать захватить шею
- Выставить ногу в сторону переворота
- Прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиёмы:

- Выход наверх выседом
- Бросок подворотом захватом руки под плечо

Приёмы борьбы в стойке

Перевод в партер рывком за руку

Защиты:

- Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку Контрпиёмы:
- Перевод рывком за руку
- Бросок подворотом захватом руки через плечо

Перевод в партер нырком

Защиты:

- Захватить разноимённую руку атакующего за плечо, переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Бросок подворотом захватом руки через плечо Защиты:

- Приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего
- Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади

Контрпиёмы:

- Перевод в партер рывком за руку
- Перевод в партер захватом туловища с рукой сзади

Бросок подворотом захватом руки и шеи

Защиты:

- Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади
- Приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или опереться свободной рукой в его поясницу.

Тренировочные задания

- *Выталкивание соперника в определённом захвате*
- *Выведение соперника из равновесия , находясь с ним обоюдном захвате*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты*
- *Уходы с моста забеганием в сторону от соперника*
- *Удержание на мосту захватом руки и шеи*

Контрольные нормативы

По общей физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке

Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь на практике программный материал соответствующий году обучения.

Нормативы для групп спортивно-оздоровительной подготовки

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Требования	
			Удвл.	Хорошо
Скоростные	Бег 30 м./ сек	7 лет	7.5 и ниже	7.3 - 62
		8 лет	7.1	7.0 - 6,0
		9 лет	6,8	6.7 – 5.7
		10 лет	6.6 – 5.6	6.5 – 5.6
Координационные	Челночный бег 3 х10 м. сек	7 лет	11.2 и ниже	10.8 – 10.3
		8 лет	10.4	10.0 – 9.5
		9 лет	10.2	9.9 – 9.3
		10 лет	9.9	9.3 – 9.0
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (см.)	7 лет	100 и ниже	115 -135
		8 лет	110	125 - 145
		9 лет	120	130 – 150
		10 лет	130	140 - 180
Гибкость	Наклон вперёд с возвышенности (5 см)	7 лет	Касаться пальцами ковра	
		8 лет	Касаться пальцами ковра	
		9 лет	Касаться пальцами ковра	
		10 лет	Касаться пальцами ковра	

Технико- тактическая подготовка	7 лет	(для всех возрастов)
	8 лет	Уметь выполнять ранее изученные
	9 лет	ТТД в стойке и партере
	10 лет	

Участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть

- все поединки - отлично.
- 70-80% поединков - хорошо • 50-60% поединков - удовлетворительно.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки на оценку, Проведение основной части занятия. Судейство соревнований в качестве арбитра.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К медико-биологическими средствами восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные

показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);
- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период;

Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на учебно - тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки самбистов в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно- тренировочный процесс.

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание юного спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;

- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков.
- адаптация к условиям соревнований, обучающийся должен эффективно применять, все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий Средства и методы посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:
- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы «Самбо».
- личный пример педагога, убеждение, поощрение, наказание.
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- обсуждение в коллективе.
- проведение совместных занятий менее подготовленных обучающихся с более подготовленными.
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.
- соревновательный метод.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. 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.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия педагога, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных спортивных организаций на сознание, чувства, волю спортсмена и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и моральнопатриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- Развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России.

- Подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психологической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей спортивной школе, спортивному клубу, городу и региону.

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)

Группа (продвинутый уровень) 1-3 год обучения 39 недель (7,5 часов)

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 спортивной 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 греко-римской 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 СДЮСШОР «Янтарь»

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 греко-римской борьбой.

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

Общая физическая подготовка

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательно - координационные способности и многие другие качества.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. 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, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным 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 и 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 эстафет: 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-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 партнёра, 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 полприседа, 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 определённой 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			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62

12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	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 группах СОП должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр с **1** по **34** номер.

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 захват, 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 площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

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: 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 положений относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики греко-римской 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 греко-римской борьбы

Приёмы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку Защиты:

- Отвести дальнюю руку в сторону
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота Контрпиёмы:
- Переворот за себя захватом одноимённого плеча
- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо

Переворот рычагом

Защиты:

- Не дать выполнить захват, прижимая своё плечо к туловищу
- Выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиёмы:

- Переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо
- Сбивание захватом туловища
- Переворот выседом захватом руки под плечо

Переворот забеганием захватом шеи из-под

плеча Защиты:

- Поднять голову и прижать плечо к себе, не дать захватить шею
- Выставить ногу в сторону переворота
- Прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрпиёмы:

- Выход наверх выседом

- Бросок подворотом захватом руки под плечо

Приёмы борьбы в стойке

Перевод в партер рывком за руку

Защиты:

- Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку Контрпиёмы:
- Перевод рывком за руку
- Бросок подворотом захватом руки через плечо

Перевод в партер нырком

Защиты:

- Захватить разноимённую руку атакующего за плечо, переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Бросок подворотом захватом руки через плечо Защиты:

- Приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего
- Приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади

Контрпиёмы:

- Перевод в партер рывком за руку
- Перевод в партер захватом туловища с рукой сзади

Бросок подворотом захватом руки и шеи

Защиты:

- Приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади
- Приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Тренировочные задания

- *Выталкивание соперника в определённом захвате*
- *Выведение соперника из равновесия , находясь с ним обоюдном захвате*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты*
- *Уходы с моста забеганием в сторону от соперника*
- *Удержание на мосту захватом руки и шеи*

Контрольные нормативы

По общей физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке

Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

Знать и уметь на практике программный материал соответствующий году обучения.

Нормативы для групп спортивно-оздоровительной подготовки

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Требования	
			Удвл.	Хорошо
Скоростные	Бег 30 м./ сек	7 лет	7.5 и ниже	7.3 - 62
		8 лет	7.1	7.0 - 6,0
		9 лет	6,8	6.7 – 5.7
		10 лет	6.6 – 5.6	6.5 – 5.6
Координационные	Челночный бег 3 х10 м. сек	7 лет	11.2 и ниже	10.8 – 10.3
		8 лет	10.4	10.0 – 9.5
		9 лет	10.2	9.9 – 9.3
		10 лет	9.9	9.3 – 9.0
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (см.)	7 лет	100 и ниже	115 -135
		8 лет	110	125 - 145
		9 лет	120	130 – 150
		10 лет	130	140 - 180
<i>Гибкость</i>	<i>Наклон вперёд с возвышенности (5 см)</i>	7 лет	<i>Касаться пальцами ковра</i>	
		8 лет	<i>Касаться пальцами ковра</i>	
		9 лет	<i>Касаться пальцами ковра</i>	
		10 лет	<i>Касаться пальцами ковра</i>	
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		7 лет	<i>(для всех возрастов)</i>	
		8 лет	<i>Уметь выполнять ранее изученные</i>	
		9 лет	<i>ТТД в стойке и партере</i>	
		10 лет		

Участия в соревнованиях.

В каждом командном соревновании выиграть

- все поединки - отлично.
- 70-80% поединков - хорошо
- 50-60% поединков - удовлетворительно.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки на оценку, Проведение основной части занятия. Судейство соревнований в качестве арбитра.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К **педагогическим средствам восстановления** относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из **психологических средств**, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К **медико-биологическими средствами восстановления** относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;

- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);
- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период; Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование установки на учебно - тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки самбистов в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно- тренировочный процесс.

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание юного спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков.

- адаптация к условиям соревнований, обучающийся должен эффективно применять, все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий средства и методы посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:
 - средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
 - специальные знания в области психологии, техники и тактики борьбы «Самбо».
 - личный пример педагога, убеждение, поощрение, наказание.
 - побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
 - обсуждение в коллективе.
 - проведение совместных занятий менее подготовленных обучающихся с более подготовленными.
 - упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.
 - соревновательный метод.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. 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.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных спортивных организаций на сознание, чувства, волю спортсмена и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- Развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России.
- Подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в СДЮСШОР заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психологической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей спортивной школе, спортивному клубу, городу и региону.

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)

Литература:

1. *Греко-римская борьба.*: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.

Советский спорт. **Подливаев Б.А. Грузных Г.М.**

2. *Плавание* : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. Советский спорт.

А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.

3. *На ковре – юные борцы.* Киев. «Здоровье» Бекетов В.И.

4. *Спортивная борьба.* Учебник для студентов и учащихся факультетов физического воспитания М. Просвещение. **Игуменов В.М., Подливаев Б.А.**

5. Спортивная борьба (классическая и вольная) Учебник для ИФК . М. ФиС. **Кожарский В.П., Сорокин Н.Н.**