

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимпиец» Бийского района
МКУДО «СШ «Олимпиец»**

Принято на заседании
педагогического
совета

от «31» августа 2023 г.

Протокол № 2

«Утверждаю»

Директор МКУДО «СШ
«Олимпиец»

_____ Г.В. Жамин

приказ № 33-П

от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

по виду спорта «спортивная борьба»

спортивная дисциплина: греко-римская борьба

Срок реализации программы: бессрочно

Возраст учащихся: 6-18 лет

Бийский район, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Отличительные особенности греко-римской борьбы	5
1.3 Цель, задачи и принципы реализации программы	6
2. Нормативная часть	8
2.1 Срок реализации Программы, правила приема и отчисления.	8
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам.	8
3. Методическая часть	9
3.1 Краткое описание основных методов и технологий.	9
3.2 Структура занятия включает в себя следующие этапы	9
3.3 Содержательная часть	10
3.4 Общая и специальная физическая подготовка(физическая подготовка)	10
4. Система контроля и зачетные требования	16
4.1 Виды контроля	16
4.2 Критерии оценки двигательных навыков занимающихся	16
5. Перечень информационного обеспечения	17

1. Пояснительная записка

Программа определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном в Муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школы «Олимпиец» Бийского района (далее - Учреждение).

В соответствии с уставными целями и задачами Учреждение не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта физические способности и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов и направлена на:

- формирование и развитие спортивных способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- отбор одаренных детей в спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба);
- формирование знаний, умений, навыков спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба);
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки спортсменов по виду спорта спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба), в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе (греко-римская борьба);
- преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в спортивной борьбе (дисциплина греко-римская борьба);
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Историческая справка

Существует несколько теорий о происхождении спортивной борьбы как части человеческой культуры. В некоторых источниках борьба рассматривается как элемент религиозного культа (например, «медвежья борьба» у древних славян). В античной Греции и Риме борьба считалась, прежде всего, методом общефизического воспитания. У народов Дальнего Востока принято философско-идеалистическое толкование борьбы: борьба ин и ян, света и тьмы, добра и зла и т.д.

Но в любом случае искусство борьбы старо, как само человечество. Любопытно, что у разных – зачастую изолированных друг от друга, – народов применялись различные правила борьбы, но суть ее сводилась к одному: повалить противника, уложить его на лопатки, вынудить признать себя побежденным. Возможно, это связано с тем, что первоначально человеку приходилось бороться с животными, которых необходимо было лишить подвижности, прижать к земле, – затем уже появилась борьба как состязание между людьми. Можно также предположить, что борьба как искусство зародилась в тот момент, когда человек понял: физическая сила, выносливость, различные технические приемы и способы ведения боя помогают ему сохранить жизнь и обеспечить себя едой. Накопленный «борцовский» опыт передавался из поколения в поколение, и со временем борьба стала восприниматься как средство общефизического развития человека и выработки у него определенных прикладных навыков.

Наибольшее развитие греко-римская борьба получила во Франции в начале XIX века. Здесь же и были сформированы современные правила:

- в отличие от вольной, в греко-римской борьбе запрещены любые действия ногами;
- захваты осуществляются только руками;
- побеждает тот спортсмен, кто первый положит соперника на обе лопатки.

Огромную популярность французская борьба, так ее продолжали называли вплоть до 1948 года, приобрела у простого народа и циркачей. Со временем стали проводиться первенства городов, чемпионаты страны. Во Францию стали съезжаются спортсмены со всего мира, чтобы принять участие в соревнованиях. Французская борьба получает мировое признание.

В 1896 году французская борьба, переименованная в греко-римскую, включена в программу первых современных летних Олимпийских игр. В 1898 году проводится чемпионат Европы, а в 1904 году — чемпионат мира по новому виду спорта. В 1912 году образована Международная федерация борьбы.

Считается, что в Российской империи борьба греко-римского стиля появилась в 1895 году. Первые соревнования прошли в Петербурге в 1987 году.

Победителем стал Александр Шмелинг. В 1898 на первом любительском чемпионате Европе по греко-римской борьбе в Вене, чемпионом стал российский спортсмен Георг Гаккеншмидт. А на любительском чемпионате мира в Германии 1913 года победил борец из Петрограда Георгий Бауман в весе до 75 кг.

В 1947 году СССР вошел в состав Международной федерации борьбы. СССР, а сейчас Россия, может по праву гордиться своими борцами. За время проведения чемпионатов мира и Европы, Олимпиад, всевозможных международных соревнований, русские спортсмены завоевали огромное количество медалей разного достоинства. Одним из самых знаменитых борцов мира является Александр Карелин, который 9 раз брал золото на мировых, 12 — на европейских чемпионатах, является 3-кратным олимпийским чемпионом, многократным чемпионом СССР и России.

Данный вид спорта является эталоном единоборств. Борьба развивается во всем мире, но с гордостью можно утверждать, что российская школа остается лучшей и в наше время.

1.2. Отличительные особенности греко-римской борьбы.

Отличительной чертой занятия греко-римской борьбой от других способов оздоровления является уникальный набор действий выполняемых людьми во время тренировочного процесса не используемых в данной совокупности на других оздоровительных занятиях.

Греко-римская борьба – это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только развивая физические качества но и волевые качества спортсмена.

Греко-римская борьба относится к международной спортивной борьбе. Характерной особенностью данной борьбы является борьба в партере и стойке. В греко-римской борьбе количество захватов ограничено, их можно производить не ниже пояса, также запрещены броски с действием ног. Но, несмотря на эти ограничения, арсенал этого единоборства включает достаточное количество переворотов и бросков. Борьба происходит на специальном ковре, аналогичном тому, на котором производится и вольная борьба. Костюм борцов также аналогичен костюму, который используется борцами вольной борьбы: красное или синие облегающее трико, плавки и ботинки-борцовки без каблучков и со шнурками без жестких наконечников.

Перед поединком соперники находятся в углах ковра, которые обозначены красным и синим цветом и располагаются по диагонали относительно друг друга. Прежде чем дать сигнал, возвещающий о начале поединка, арбитр приглашает спортсменов на середину ковра и проверяет их готовность. Поединок имеет два периода, продолжительность каждого – три минуты,

перерыв между периодами – одна минута. Название данного вида борьбы за время ее существования несколько раз изменялось: сначала она называлась французской, после тридцатых годов – финско-французской, затем греко-римской (1947г.), затем классической (1948г.) а с 1991 года – снова греко-римской.

1.3 Цель, задачи и принципы реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина: греко-римская борьба) МКУДО «СШ «Олимпиец» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивно-оздоровительных групп, и является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса в спортивной школе.

В основе Программы лежат основополагающие принципы теории и методики физического воспитания, результаты научных исследований, обобщения передового опыта работы со спортивно-оздоровительными группами с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, а также тенденций развития греко-римской борьбы как инструмента спортивно-оздоровительной работы.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей по средствам занятий в спортивно-оздоровительной группе с элементами греко-римской борьбы.

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни детей различного возраста, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и освоение основ техники греко-римской борьбы.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, приобщение к занятиям физической культурой и содействие гармоничному, физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники греко-римской борьбы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

Принципы реализации Программы:

- данная программа основывается на общедидактических и специфических

- принципах обучения определенным элементам;
- обеспечение права каждого на свободный доступ к занятию физической культурой как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
 - запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала в зависимости от возраста занимающихся.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от продолжительности подготовки, индивидуальных особенностей занимающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной поставленной задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление населения, пропаганда здорового образа жизни.

2. Нормативная часть

2.1 Срок реализации Программы, правила приема и отчисления.

Данная программа предполагает обучение населения от 6 до 18 лет. Наполняемость групп от 10-15 человек, так как при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа рассчитана на 184 часа в год по 4 часа в неделю (6-9 лет) и на 276 часов в год по 6 часа в неделю (10-18 лет).

Принимаются все желающие, соответствующего возраста. Прием в спортивно-оздоровительные группы оформляется приказом директора учреждения по заявлению, при обязательном наличии медицинского заключения врача о состоянии здоровья, с разрешением (допуск) заниматься.

По данной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба).

Отчисление из учреждения производится на основании заявления и оформляется приказом директора.

2.2 Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса

Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	СО(6-9лет)	СО(10-18 лет)
Количество часов в неделю	4	6
Количество занятий в неделю	2	3
Теория и методика физической культуры и спорта, час	8	8
Общая физическая подготовка(ч)	60	60
Специальная физическая подготовка(ч)	90	150

Технико-тактическая и психологическая подготовка	-	17
Другие виды спорта и подвижные игры, час	26	41
Итого часов на 46 недель:	184	276

3. Методическая часть

3.1 Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование.

3.2 Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- разминка;
- основная часть занятия;
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма, подготовка суставов к основной работе, работа над воротниковой зоной.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическое тренировочное занятие, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

3.3 Содержательная часть программы

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывает у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно - тренировочных занятий и соревнований. Необходимо чтобы вопросы гигиенического режима занимающегося (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, массаж и самомассаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того занимающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- история развития борьбы спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях борьбой.

3.4. Общая и специальная физическая подготовка

(физическая подготовка)

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путям совершенствования в ней; полно раскрыть систему учебно-тренировочного занятия и его общие основы.

Занимающиеся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичного учебно-тренировочного

процесса, его содержании, планировании перспективного, многолетнего учебно-тренировочного процесса;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки и участия в них;

- вести учет учебно-тренировочных занятий и контроль за ним;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник учебно-тренировочных занятий.

Освоение комплексов физических упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки

на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

- Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост;

пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые: Подтягивание на перекладине, сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10,20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания наклоны-повороты, вращения-махи).

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно- координационных видов спорта).

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в учебно-тренировочном занятии. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

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

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты - на 90°, 180° с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

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

Сближение с партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным моментам. На этапе СОГ подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на ковре. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы при проведении внутришкольных соревнований. Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения: Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Упражнения, повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения: Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость: Борцовский мост из стойки с помощью партнера. Повышение уровня функциональной подготовленности.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы занимающиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Знать и иметь представление:

- о режиме дня и двигательном режиме;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях, правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У занимающихся должен сформироваться устойчивый интерес к постоянным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для занимающихся, сформировать представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического, с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Итоговый анализ работы проводится в мае в виде творческого отчета-проекта о работе в данной группе.

4. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность подготовки занимающихся.

4.1 Виды контроля:

- текущий контроль (ведется на каждом тренировочном занятии, цель – оценка усвоения изучаемого материала);
- рубежный контроль (оценка результатов показателей);
- итоговый контроль - выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке после усвоения Программы.

4.2 Критерии оценки двигательных навыков занимающихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Перечень информационного обеспечения

1. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
8. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
11. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Высшая школа, 1975.
12. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
13. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.