

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
МЭС. Анохина
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Греко-римская борьба»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 3 года
Возраст детей – 8-12 лет

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Дьячков Ю.А., Ложечка М.В.

Самара, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ВВЕДЕНИЕ	2
II.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
	- цель и задачи программы	5
	- формы проведения занятия и педагогические технологии	6
	- ожидаемые результаты	7
	- критерии и способы определения результативности	9
	- формы контроля результатов	10
	- воспитательная работа	11
	- работа с родителями	11
III.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	12
IV.	СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
V.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	28
VII.	ЛИТЕРАТУРА	29

I. ВВЕДЕНИЕ

Греко-римская борьба – европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен с помощью определенного арсенала технических действий (приемов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и против ног.

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

С 1896 г. греко-римская борьба включена в состав Олимпийских игр. Чемпионаты мира по данному виду спорта проводятся с 1904г., а Европы – с 1898г. В Международной федерации борьбы ФИЛА свыше 120 стран.

Известным российским борцом греко-римского стиля является Александр Карелин, а украинским Вячеслав Олейник, Иван Поддубный.

Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов. Главная цель поединка – прижать противника спиной к ковру (туше). Продолжительность схватки – три периода по две минуты. На схватку запрещено выходить вспотевшим, а также смазывать тело какими-либо веществами, которые могут привести к его «скользкости». В экипировку борца входят плавки, трико, носки, мягкие борцовские кеды («борцовки»), платок. Последний использовался для вытирания крови и пота, но в настоящее время применяют современные тампоны, а платок остается своеобразной данью традиции.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе программы по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ с учетом условий и нормативов учреждений дополнительного образования. **Программа реализуется с 2011 года и рассчитана на 3 года обучения для детей и подростков с 8 до 18 лет** и дает возможность участникам образовательного процесса расширить познавательные и двигательные возможности за счет различных форм физических упражнений, исходя из материальной базы, физического развития и уровня здоровья обучающихся.

Программа «Греко-римская борьба» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области

«Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Новизна. В системе дополнительного образования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, учащийся должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многообразных общественных отношений, но, прежде всего, как суверенная, самостоятельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индивидуальную, личностную ценность жизни и здоровья.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Поскольку тренировки по греко-римской борьбе связаны с большими физическими нагрузками, то начинать заниматься этим видом спорта не рекомендуется до 8 лет. В силу физических особенностей греко-римской борьбой не занимаются девочки из-за давления на грудь во время схватки. При комплектовании учебной группы учитывается желание ребенка заниматься этим видом спорта, физическое развитие и возраст. Данным видом спорта могут заниматься дети, имеющие справку от врача о состоянии здоровья.

Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 6 часов в неделю на протяжении трех лет обучения.

В группе 1 года обучения занимаются не более 15 человек. В группе 2 и 3 года обучения занимаются не более 12 человек.

На основе данной программы с учетом возможностей, заинтересованности детей и родителей, педагогической нагрузки педагога может быть реализован упрощенный вариант программы, рассчитанной на 2 года обучения. На 1 год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. На 2 год обучения – 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Комплектование групп происходит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Исходя из этого, педагог определяет методику проведения занятий и распределение нагрузки. Основная часть занятий группы первого года обучения состоит из ОФП, с постепенным введением элементов борьбы. **По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физического развития, а также слабослышащие дети. Для таких детей в программе учебно-**

тематический план в соответствии с Положением Министерства спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607.

Большая часть времени на занятиях отводится физической подготовке. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья учащихся.

Наиболее эффективны при обучении спортивной борьбой следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимобучения (коллективного способа обучения), индивидуального способа обучения, и технология игры с элементами единоборств.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъем со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижных игр. Технические действия отрабатывают в работе с партнером. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Занимающиеся должны выполнять все требования педагога, соблюдать дисциплину и порядок. Нельзя опаздывать на занятия, так как обучающиеся приступают к борьбе только после хорошей разминки организма к нагрузкам, в противном случае возникает опасность травматизма. При разучивании приемов следует внимательно слушать и наблюдать объяснения педагога и демонстрацию приемов. Особое внимание следует уделять способам страховки партнера во время изучения приемов и отработки их. Не допускается гнев, раздражение, грубость и неуважение к партнеру. Заботливое отношение к товарищу, готовность помочь – закон для занимающихся греко-римской борьбой.

Первый год обучения рассчитан на освоение подготовительных действий, куда входят действия, связанные с ритуалом греко-римской борьбы:

- строевые приемы;
- акробатические и общефизические упражнения;
- понятия и основы выполнения классического способа контроля лежа-удержания.

В течение 1 года обучения учащиеся необходимо освоить:

- действия в захватах;
- передвижения;
- действия при выполнении приемов борьбы в стойке, партнера, различных положений;
- дыхательные действия;

- классический способ приложения сил для контроля лежа;
- приемы в стойке.

В дальнейшем в программу входит: соединение двигательных действий изученных ранее, освоение классической техники в передвижениях, классические приемы: стоя и лежа, коррекция индивидуальной общефизической подготовки, использование различных *комбинационных приемов*. На втором году обучения темы практически не изменяются, а усложняются и увеличивается физическая нагрузка. В течение 2 и 3 года обучения отрабатывается техника, тактическое мастерство в условиях интенсивного противоборства:

- поединки проходят со сменой партнеров;
- отработка техники тактических действий с дозированным сопротивлением противника;
- устранение погрешности в технике выполнения бросков, удержаний, комбинаций, контрприемов;
- выполнение приемов в максимальном темпе;
- совершенствование индивидуальной техники;
- совершенствование скрывающих, опережающих, выводящих из равновесия, обманывающих действий;
- совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях;
- совершенствование встречных атак непрерывного наступления в различных частях поединка (вначале, середине, конце);
- отработка маскировки обороны ведения поединка в рваном темпе, в красной зоне ковра.

Возникает потребность участия в соревнованиях. По усмотрению педагога обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях не только по греко-римской борьбе, но и по сумо. После каждого соревнования любого уровня, педагог ведет учет количества побед персонально на каждого участника, для присвоения спортивного разряда.

Цель программы:

Овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы и формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;

- способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

Обучающие:

- обучать основам физической культуры;
- обучать теоретическим и практическим основам г.-р. борьбы;
- обучать правилам и этикету греко-римской борьбы;
- обучать основам организации и проведения соревнований.

Развивающие:

- развивать физические качества и способности: выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силу;
- развивать умения концентрировать внимание;
- развивать волевые качества характера.

Формы проведения занятий и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин. на практическом уроке). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные вопросы теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия проводятся в виде: спортивных тренировок, отработки приемов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, спаррингов, соревнований.

На практических учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, закрепляется пройденное, а также большое внимание уделяется повышению общей и специальной физической подготовке. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревнования применяются для формирования у обучающихся соревновательного опыта. Они проводятся в форме классификационных соревнований, товарищеских встреч.

Занятия проводятся с дозированным объемом нагрузок, учитывая физиологические и возрастные особенности воспитанников.

Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания педагога по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Педагоги, реализующие данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Ее цель – создание условий для развития способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, где учитываются и используются закономерности развития, уровень и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы (спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д., подвижные игры).

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По завершении первого года обучения, обучающиеся должны:

знать:

- историю и развитие греко-римской борьбы;
- сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы;
- этикет и правила борьбы;
- запрещенные действия в борьбе;
- правила соревнований;
- основы личной гигиены борца;
- роль физических качеств в подготовке борца;
- правила поведения в спортивном коллективе;
- самоконтроль в процессе занятий спортом.

уметь:

- выполнять основные положения в борьбе: стойка, партер;

- выполнять положение в начале и конце захвата, дистанции, маневрирование;
- выполнять приемы борьбы в партере;
- выполнять приемы борьбы в стойке.

По завершении второго и третьего года обучения обучающиеся должны:

знать:

- историю и развитие греко-римской борьбы;
- сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы;
- этикет и правила борьбы;
- запрещенные действия в борьбе;
- правила соревнований;
- основы личной гигиены борца;
- роль физических качеств в подготовке борца;
- правила поведения в спортивном коллективе;
- самоконтроль в процессе занятий спортом.

уметь:

- выполнять основные положения в борьбе: стойка, партер;
- выполнять положение в начале и конце захвата, дистанции, маневрирование;
- выполнять приемы борьбы в партере;
- выполнять приемы борьбы в стойке.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Греко-римская борьба» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- уважительное отношение к людям и результатам их труда;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- устойчиво-позитивное отношение к окружающей действительности.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- самоконтроль и корректировка хода практической работы;

- оценивать результат своей практической деятельности;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности;
- формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учета интересов;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития	-наблюдение -методика выявления

	коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении № 2.

Формы контроля результатов

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, выполнение приемов, опрос.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме соревнования, обычного, открытого или контрольного занятия.

Воспитательная работа

Обучение и физическая подготовка учащихся неразрывны с их воспитанием. Большую роль в формировании личности играет сплоченный коллектив. Сплочению коллектива способствуют тренировки, участие в показательных выступлениях, соревнованиях, совместные посещения соревнований различного уровня, участие во всех мероприятиях, проводимых в детском объединении. Коллективная работа способствует формированию нравственных качеств. Нравственные качества личности – честность, благородство, скромность, коллективизм, готовность помочь слабым, взаимное уважение занимающихся друг к другу являются составляющими культуры личности. Одним из нравственных качеств является ответственность. Она формируется при осмыслении, важности формирования здорового образа жизни. В процессе занятий греко-римской борьбой учащиеся сталкиваются с различными трудностями. Чаще всего, они связаны с преодолением физических нагрузок, необходимостью быстро и решительно действовать в изменяющейся обстановке. Все это способствует развитию воли.

Занятия по греко-римской борьбе обязательно должны сопровождаться соответствующей правовой информацией. Все занимающиеся должны хорошо знать об ответственности за применение технических действий вне тренировок. Определенная информация о поведении обучающихся должна сообщаться педагогом.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований с последующим их обсуждением;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- проведение тематических праздников;
- беседы о спорте;
- встречи со спортсменами и тренерами по греко-римской борьбе;
- спортивные праздники и эстафеты;
- экскурсии;
- конкурсы и викторины.

Различные виды и формы спортивно-массовых мероприятий помогают педагогам повышать познавательный интерес и способствуют воспитанию подрастающего поколения, формированию спортивных навыков.

Работа с родителями

Детское спортивное объединение не может плодотворно функционировать без привлечения помощи родителей. Поддержка родителей актуальна в самом начале занятий греко-римской борьбой. Она помогает справиться с трудностями привыкания к новому коллективу, регулярным физическим нагрузкам, требованиям к дисциплине и организованности.

Привлечение родителей к мероприятиям, проводимым в детском объединении, способствуют расширению и укреплению совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на показательные выступления, соревнования, спортивные праздники, открытые уроки, поездки, экскурсии.

Участвуя в мероприятиях вместе с детьми, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать. Участие членов семьи в мероприятиях способствует лучшему пониманию своего ребенка.

В течение года педагогом проводятся родительские собрания и индивидуальные консультации.

Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, служит эмоциональной и духовной близости.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	1 год			2 год			3 год		
		Теор	Практ	Всего	Теор	Практ	Всего	Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2	2		2	2		2
2	История греко-римской борьбы и ее развитие	1		1	1		1	1		1
3	Этикет, терминология и правила борьбы	2		2	2		2	2		2
4	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся	1		1	1		1			
5	Гигиена, режим дня	2		2	2		2	1		1
6	ОФП	10	82	92	6	74	80	4	72	76
7	СФП	4	32	36	4	34	38	4	36	40
8	Игровые комплексы в борьбе	2	30	32	2	14	16	1	15	16
9	Технико-тактическая подготовка	6	36	42	8	54	62	8	52	60
10	Моральная и	2		2	2	2	4	2	2	4

	психологическая подготовка									
11	Соревновательная подготовка				1	3	4	1	7	8
12	Врачебно-медицинский контроль, самоконтроль	1	1	2	1	1	2	2	2	4
13	Итоговое занятие		2	2		2	2		2	2
	Итого:	33	183	216	32	184	216	28	188	216

IV. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки. Соблюдение правил безопасности, правил поведения.

2. История греко-римской борьбы.

Истоки и развитие греко-римской борьбы. Сущность, принципы, цели и задачи греко-римской борьбы.

3. Этикет, терминология и правила борьбы.

Этикет и правила борьбы. Требования к одежде. Запрещенные действия в борьбе. Команды и жесты арбитра.

4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма учащихся

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

5. Гигиена, режим дня.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена.

6. ОФП. (общая физическая подготовка).

Основные физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Роль физических качеств в подготовке борца.

Практические занятия: выполнение основных упражнений, способствующих развитию физических качеств учащихся.

7. СФП. (специальная подготовка борца).

Практические занятия: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств.

8. Игровые комплексы в борьбе.

Значение игровых комплексов. Правила и сюжет игр. Игры на развитие определенных физических качеств.

Практические занятия: Игры в перетягивание для развития силовых качеств. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение обусловленным предметом. Игры с прорывом через строй.

9. Техничко-тактическая подготовка.

Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Изучение и отработка:

а) Основные положения в борьбе

- стойка;
- партер;
- положение в начале и конце охвата;
- дистанции;
- маневрирование;

б) Приемы борьбы в партере

Переворот рычагом.

Переворот скручиванием.

Захваты руки на ключ.

Способы сбивания на живот.

в) Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком.

Переводы нырком.

Перевод вращением (вертушка).

Бросок подворотом (бедро).

Бросок переворотом (мельница).

10. Моральная и психологическая подготовка.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

11. Соревновательная подготовка.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12 лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

10. Врачебно-медицинский контроль, самоконтроль.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца. Врачебно-медицинский контроль.

11. Итоговое занятие. Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Занятие может быть проведено в форме обычного занятия, зачета, соревнований и т.п.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Содержание разминки при занятиях борьбой

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение должны быть похожи по своей сути на «большую разминку». Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 9—12 лет. С учетом этого, разминка должна состоять из двух частей: общей (общеподготовительные упражнения) и специальной (специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

- Комплекс общеподготовительных упражнений — 5-10 мин.
- Элементы акробатики и самостраховки — 5-10 мин.
- Игры и эстафеты — 5-10 мин.
- Освоение захватов — 5-10 мин.
- Работа на руках в стойке и партере — 5-10 мин.
- Упражнения на мосту — 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа за бегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1—1; 2—2 (один раз вправо, один — влево, два раза вправо, два — влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5—6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Средства для совершенствования физической подготовки (для всех годов обучения)

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

Общеподготовительные упражнения

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку;

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища*. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибая лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

в) *упражнения для ног*. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног*. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки*. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) — ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление*. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным

покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения*. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения на гимнастических снарядах

а) *на гимнастической скамейке*. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног, сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке*. Передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку

одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4—6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1—2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине*. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на бревне*. Ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны

головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на рунах, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном -а груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу, и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение

рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной хтя спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному сореженивательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери

равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом:

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку:

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча:

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее:)

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;

б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча:

Защиты:

- а) не дать перевести себя на живот;
- б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) выход наверх выседом;
- в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ»

Одной рукой сзади:

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади:

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди:

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку:

Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

С упором головой в плечо:

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону:

Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

Рывком за плечи:

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

С помощью рычага ближней руки:

Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот

1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;

2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.

б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

- а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке

Переводы рывком

Перевод рывком за руку:

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в) бросок подворотом захватом запястья.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы:

- а) вертушка захватом руки снизу;
- б) перевод рывком захватом туловища;
- в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
- г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Перевод нырком захватом шеи и туловища:

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

- а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
- б) бросок захватом руки под плечо;
- в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
- г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Перевод вращением захватом руки сверху:

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

- а) перевод, здшагивая в сторону, противоположную переводу;
- б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Броски подворотом (бедро)

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защиты:

- а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

- а) перевод рывком за руку;
- б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
- в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо:

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты:

- а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
- б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

- а) сбивание захватом руки и шеи;
- б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
- в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница)

Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

- а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
- б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов:

1. Перевод рывком за руку:

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

По мере выполнения учащимися различных техник выставляется оценка, которая заносится в личную карточку воспитанника. Там же отмечаются результаты контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности учащегося. По окончании учебного года педагог делает сравнительный анализ физического и спортивного роста на каждого воспитанника.

Оценка техники выполнения специальных упражнений

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

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

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

Перевороты с моста:

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

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

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

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку:

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

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

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

Кувырок вперед, подъем разгибом:

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

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

оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);

оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей и подростков при проведении занятий в спортивном зале.
2. Положения о проведении соревнований.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методика и обучение приемам.
3. Подготовка к соревнованиям и участие в них

III. Конспекты занятий

1. Планы-конспекты учебных занятий.

2. Планы-конспекты открытых занятий.
3. Планы-конспекты итоговых занятий.

IV. Диагностический материал:

1. Приёмно-переводные нормативы по ОФП и СФП
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
6. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- фото, видеозаписи.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале

Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

1. Ковер борцовский
2. Мягкая обшивка стен
3. Набивной мешок
4. Гимнастические снаряды
5. Манекен борцовский

VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009г.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. – М: «Просвещение» 2004г.
3. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г
4. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба. - М: «Просвещение» 1993г.

6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учебных заведений. – М.: Просвещение, 1978г.
7. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры – М: «Дрофа» 1998г.
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. – М: «Просвещение» 2006г.
9. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов. – М: «Просвещение» 1997г.
10. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»
11. Матвеев А.П. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре - М: «Дрофа» 2001 г.
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт» 2002 г.
13. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – М: «Феникс» 2004г.

Принят
На методическом совете
« _____ » _____ 20 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
_____ 20 г.

**Учебно-тематический план 1 года обучения
общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»
педагога дополнительного образования Ложечка М.В.
(клуб по месту жительства «Олимпиец»)
МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г.о. Самара**

№	Наименование темы			
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	История греко-римской борьбы	2		2
3	Этикет, правила борьбы	2		2
4	Гигиена, режим дня	2		2
5	ОФП	4	42	46
6	СФП	2	26	28
7	Игровые комплексы в борьбе	2	24	26
8	Технико-тактическая подготовка	4	20	24
9	Психологическая подготовка	2	2	4
10	Соревновательная подготовка		2	2
11	Врачебно-медицинский контроль, самоконтроль	2	2	4
12	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	24	122	144

Принят
На методическом совете
« _____ » _____ 20 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
_____ 20 г.

**Учебно-тематический план 1 года обучения
общеразвивающей программы «Греко-римская борьба»
педагога дополнительного образования Дьячков А.Ю.
(МБОУ Школа № 77)
МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г.о. Самара**

№	Наименование темы			
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2
2	История греко-римской борьбы	1		1
3	Этикет, правила борьбы	1		1
4	Гигиена, режим дня	1		1
5	ОФП	1	55	56
6	СФП	1	29	30
7	Игровые комплексы в борьбе	1	25	26
8	Технико-тактическая подготовка	2	18	20
9	Психологическая подготовка	1	1	2
10	Соревновательная подготовка		2	2
11	Врачебно-медицинский контроль, самоконтроль	1	2	3
	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	10	134	144