

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2  
ГОРОДА КУЗНЕЦКА ИМЕНИ АДГАМА ТАГИРОВИЧА АБУБЕКЕРОВА

Принято  
На педагогическом совете  
Протокол «1» от 30.08.2021г.

Утверждена  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 2  
г. Кузнецка им. А.Т.Абубекерова  
К.А.Салкевич



**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ  
(дисциплина греко-римская борьба)  
Ознакомительный (стартовый) уровень  
(возраст: учащиеся от 7 до 9 лет)**

Составил:  
тренер-преподаватель  
по греко-римской борьбе  
Сафонов Н.И.

г.Кузнецк, 2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г. №145 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»
- федеральным законом от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Общеразвивающая программа по греко-римской борьбе для спортивно-оздоровительных групп является пособием для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ.

Особенность общеразвивающей программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 7 летнего возраста. В программе разработана методика построения подготовки юных борцов в возрастном диапазоне (от 7 до 9 лет), дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста.

Перед МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова, деятельность которой направлена на развитие массового спорта, ставится задача:

- привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства;
- высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Учебная работа в МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова организует спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и конец учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для спортивной борьбы индивидуально.

## **I ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ**

### **Актуальность, теоретическая и практическая значимость общеразвивающей программы**

Борьба как вид спорта культивируется МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова и регламентируется учебно-методической документацией: локальными актами, учебными планами и т.д. В данной общеразвивающей программе обобщен опыт работы тренеров-преподавателей МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова со спортивно-оздоровительными группами.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми, начиная с 7-летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий борьбой и формированию коммуникативных связей как в группе, так и занимающегося с тренером.

В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки юных борцов в соответствии с современными тенденциями развития греко-римской борьбы.

В общеразвивающей программе (стартового уровня) разработана методика построения подготовки обучающихся в возрастном диапазоне (от 7 до 9 лет). Дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста.

**Теоретическая значимость** программы заключается в оптимизации структуры подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития греко-римской борьбы.

**Практическая значимость** программы для группы стартового уровня (СУ) заключается в разработке и внедрении в практику спортивной борьбы общеразвивающей программы подготовки юных борцов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки.

В данной программе, в отличие от стандартных, представлена методика построения тренировочного процесса для детей 7-9 лет.

В общеразвивающей программе: методический план по греко-римской борьбе, примерные планы тренировочного процесса, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

**Цель** общеразвивающей программы (СУ) - формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

В программе ставятся следующие **задачи**:

- приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи, коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- **в развитии** – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в

нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени.

Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Овладение знаниями о борьбе, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость.

На основе совокупности приобретенных знаний и навыков учащиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Основная идея общеразвивающей программы для спортивно-оздоровительной группы (СУ) – реализация тренировочного процесса, конечной целью которой является оценка перспективности юных борцов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебной группы, подготовку начинающих спортсменов к следующим этапам тренировки.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков.

***Здоровьесберегающие технологии.*** Их применение в процессе занятий греко-римской борьбой в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса.

***Технологии обучения здоровью.*** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

***Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья.*** Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств.

***Оздоровительные технологии.*** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: *спортивно-оздоровительные* (средствами греко-римской борьбы) и

*физкультурно-оздоровительные* (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

*На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:*

- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой;
- укрепление здоровья и закаливание организма; • Развитие физических качеств;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- формирование этических и морально-волевых качеств;
- отбор занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки;
- развитие специальных физических качеств, необходимых в единоборстве;
- ознакомление с техническим арсеналом.

В качестве **критериев оценки** деятельности группы используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

В качестве основного **принципа организации** тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Основными **формами тренировочного процесса** являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **Планирование системы подготовки борцов**

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- 1) систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- 2) систему контроля за реализацией программ подготовки;
- 3) систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к воздействию на ученика тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической и психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат;
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

В процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер имеет возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей моделей потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

- 1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
- 2) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на несколько лет (от двух лет и выше);
- 3) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
- 4) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
- 5) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающегося, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
- б) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики;
- 7) документы планирования должны быть относительно простыми, не слишком трудоёмкими, наглядными, доступными и понятными как для тренера, так и для самих занимающихся.

Разд

Различают внешнее и внутреннее планирование.

**Внешнее планирование** осуществляется государственными учреждениями. Сюда прежде всего следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь соревнований и др.

На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые **внутренние планы**, разрабатываемые для коллективов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся.



**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются всепоследующие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4 – 8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов (табл. 1).

Таблица 1. Модель построения многолетней тренировки борцов

Компоненты подготовки	СОГ 1- 2 года обучения	БУ 1 – 2 года обучения
<b>Спортсмены</b>	Новички 6 – 9 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Новички 10 – 12 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом
<b>Группы подготовки</b>	СОГ 1 – 2 года обучения	БУ 1 – 2 года обучения
<b>Тренеры</b>	Специалисты, владеющие методами отбора, базовой (начальной) подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства	
<b>Основные методы</b>	Игровой, равномерный, повторный.	
<b>Формы организации тренировочного процесса</b>	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.	
<b>Условия подготовки</b>	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь.	
<b>Цель подготовки</b>	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.	
<b>Основные задачи по видам подготовки:</b> <b>А) идейно-политическое и нравственное воспитание</b>	Героико-патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения.	
<b>Б) Теоретическая подготовка</b>	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе.	
<b>В) Специальная психологическая подготовка</b>	Формирование мотивации к занятиям борьбой, воспитание волевых качеств.	

<b>Г) Физическая подготовка</b>	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений.	
<b>Питание</b>	Своевременное и разнообразное.	
<b>Средства восстановления</b>	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня.	
<b>Медицинское и научно-методическое обеспечение</b>	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности.	
<b>Система контроля:</b>	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий.	
<b>1)организация системы подготовки</b>		
<b>2)теоритической подготовки</b>	Зачет по теории и методике греко-римской борьбы в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения.	
<b>3)специальной психологической подготовки</b>	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль за успеваемостью, отношением к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль за уровнем развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивостью.	
<b>4)физической подготовки</b>	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения.	
<b>5)техничко-тактической подготовки</b>	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой.	
<b>б)соревновательной подготовки</b>	Контроль за динамикой, надежностью и стабильностью спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.	
<b>Ограничения функционирования</b>	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям борьбой, отклонения и возрастные особенности физического развития.	
<b>Ожидаемые результаты</b>	Комплектование учебных групп; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов.	
Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок:		
1)тренировочных дней (в год)	216	
2)тренировочных занятий (в год)	216	
3)соревнований	4 – 5	
4)соревновательных дней	4 – 7	
5)Соревновательных схваток	8 – 12	
6)Тренировочных дней в неделю	3	3 – 4
7)Тренировочных занятий:		

в день	1	1 – 2
в неделю	3	3 – 4
8) удельный вес ОФП (%)	50 – 40	
9) удельный вес СФП (%)	15 – 17	
10) удельный вес СП (%)	22 – 30	
11) годовой объем работы (%) в зонах интенсивности:		
1 – 4 (ЧСС до 150 уд/мин)	90 – 94	90 - 94
5 – 6 (ЧСС 150 – 174 уд/мин)	5 – 8	5 – 8
7 – 8 (ЧСС 175 уд/мин и выше)	-	1 - 2

К документам **текущего планирования** относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения, как в группе СОГ, так и БУ 1 года обучения, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа:

- 1) этап отбора и комплектования учебных групп (2 месяца);
- 2) этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 месяцев);
- 3) этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 месяца). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Учет учебно-тренировочной и политико-воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся,

посещаемости занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер ведет отчетность в установленном порядке.

## **2.2. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов**

Комплектование спортивных школ основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте учащихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни. В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа-функции. Разность между датой тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования.

В спортивной деятельности принято разделять учащихся на возрастные группы.

Биологический возраст подразделяют:

- нормальный (соответствует паспортному возрасту);
- ускоренный (опережающий паспортный возраст – акселераты);
- замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста (В.Г. Бластовский, 1978).

Следует отметить, что кроме паспортного и биологического возраста еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавший аналогичный результат.

Значение данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубekerова.

## **2.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все

качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей.

Проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме на начальном этапе (СОГ, БУ 1-2 года обучения) занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют собой благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (табл.2)

Таблица 2. Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	6	7	8	9	10	11	12
Рост							+
Мышечная сила							+
Быстрота				+	+	+	
Скоростно-силовые качества					+	+	+
Сила							+
Аэробные возможности			+	+	+		
Анаэробные возможности				+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+		
Координационные способности				+	+	+	+
Равновесие	+	+	+		+	+	+

### III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Методы контроля и управления воспитательным процессом:** анализ результатов деятельности детей. Особое внимание в тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

**Продолжительность тренировочного цикла:**

- для спортивно-оздоровительных групп – два года,
- для групп обще-физической подготовки – два года.

**Ожидаемые результаты:**

*Первый год обучения* - спортивно-оздоровительный этап:

- соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

*Последующие годы обучения* спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование основных двигательных умений и навыков;
- формирование этических и морально-волевых качеств;
- отбор занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки;
- ознакомление с техническим арсеналом.

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Кузнецка им. А.Т. Абубекерова по представлению старшего тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### **3.1. ПРИЕМ И ЗАЧИСЛЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В основу комплектации групп положена научно обоснованная система подготовки с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства.

Особенности набора в **спортивно – оздоровительной подготовке** допускаются все лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Кузнецка им. А.Т. Абубекерова. Прием в спортивно-оздоровительные группы осуществляется на основании заявления родителей (для детей, не достигших 14-летнего возраста) и справки врача о состоянии здоровья.

МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Кузнецка им. А.Т. Абубекерова, осуществляющая **общеразвивающую подготовку** при соблюдении следующих условий:

- соблюдение обеспечения организационно-методических и медицинских требований в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов;

- наличие оформленного в письменной форме согласия одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие утвержденной общеразвивающей программы по спортивной борьбе, в которой изложена методика подготовки детей раннего возраста;
- сохранение в учреждении набора детей в группы на этап начальной подготовки (СУ) в возрастном диапазоне, рекомендованном общеразвивающей программой подготовки по спортивной борьбе;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, профильного образования, соответствующей квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации, обеспечивающего возможность работы с детьми указанного возраста.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах (СУ) устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами ФГТ, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп (СУ) не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (СУ) от 7 до 9 лет, в группах общефизической подготовки от 7 до 9 лет.

Данная программа рассматривается как резерв обучающихся для групп БУ 1 – 2 года обучения. Минимальное количество занимающихся 15 человек. Количество часов в неделю - 6 часов, продолжительность занятий - 90 минут. (табл. 1-3).

Недельный режим тренировочных занятий является максимальным условием и установлен от периода и задач подготовки. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Примерный учебный план для отделения греко-римской борьбы представлен с расчетом на 36 недель занятий.

Перевод занимающихся, в следующие группы обучения и увеличение тренировочных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности и по предоставлению справки врача о состоянии здоровья.

Таблица №1 Комплектование групп

Период обучения	Название группы	Минимальный возраст для	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максим. количество учебных	Выполнения тестирования (основ по общефизической и
-----------------	-----------------	-------------------------	---	--	----------------------------	--

		<b>зачисле- ния</b>			<b>часов в неделю</b>	<b>специальной подготовки)</b>
Весь период	СОГ	5	30	30	2 часа	Допуск врача, выполнение общефизических упражнений

Основными формами тренировочной работы в спортивнооздоровительной группе (СУ) являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра соревнований). В течение года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия, желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья т.д.) разрешается набирать в группу новичков с допуском от врача.

*Таблица №2 Примерный учебный план тренировочных занятий(в часах) (46 недель)*

№ п/п	Разделы подготовки	До 1 года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	164	170
2	Специальная физическая подготовка (специальные подводящие упражнения к выполнению приема)	52	46
3	Технико-тактическая подготовка	26	24
4	Теоретическая подготовка	12	14
5	Психологическая подготовка	6	6
6	Контрольные соревнования	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-
8	Тестирование занимающихся по разделам подготовки.	6	6
9	Восстановительные мероприятия и медикобиологический контроль	10	10
<b>Общее количество часов</b>		<b>276</b>	<b>276</b>

В спортивно-оздоровительных группах распределение нагрузки по разделам общефизической, специальной и технико-тактической подготовки может изменяться в зависимости от состава группы.

*Таблица №3 Примерный план – график распределения учебных часов для обучающихся греко-римской борьбой в спортивно-оздоровительной группе*

<b>Примерный план – график распределения учебных часов для обучающихся греко-римской борьбой в спортивно-оздоровительной группе</b>			
№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы





## IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Организация и планирование тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;
- элементы акробатики - 6-10 мин;
- игры в касания - 4-7 мин;
- освоение захватов - 6-10 мин
- упражнения на мосту - 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (*табл. 2*):

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

**Таблица 2 Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе при работе с юными борцами**

Урок	90 мин	135 мин
Стойка	38-50 мин	70-83 мин
Партер	12-16 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года).

Тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки борцов.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы (СУ) начальной подготовки. На мой взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий (И.А.Кондрацкий, Г.М.Грузных, 1978).

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

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Все специальные упражнения борца классифицированы по отношению к действиям соревновательного поединка, которые при использовании соответствующих методов позволяют решать задачи подготовки с возрастающим приближением к условиям соревнований в целом: упражнение - фрагмент - эпизод поединка - поединок - серия поединков.

Периодизация тренировки на первом году обучения достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

#### **4.2. Средства для совершенствования физической подготовки борца**

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

##### **4.2.1. Общеподготовительные упражнения:**

- 1) строевые и порядковые упражнения;
- 2) ходьба;
- 3) бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;

- 4) прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами);
- 5) метания;
- 6) переползания.
- 7) Упражнения без предметов:
  - упражнения для рук и плечевого пояса;
  - упражнения для туловища;
  - упражнения для ног;
  - упражнения для рук, туловища и ног;
  - упражнения для формирования правильной осанки;
  - упражнения на расслабление;
  - дыхательные упражнения.
- 8) Упражнения с предметами:
  - со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками);
  - с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой с сопротивлением).
  - с теннисным мячом - упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);
  - с набивным мячом (1-2 кг.) - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад);
  - с гантелями (до 1 кг.) - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в

зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирями;

- со стулом.
- 9) Упражнения на гимнастических снарядах:
- на гимнастической скамейке;
  - на гимнастической стенке;
  - на перекладине и кольцах;
  - на канате и шесте;
  - на коне;
  - упражнения на батуте.
- 10) Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких дистанций на время; игры в воде.
- 11) Передвижение на велосипеде: по переменной местности, по дорожке стадиона на время и др.
- 12) Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, 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.
- 13) Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

#### **4.2.2. Специально-подготовительные упражнения**

- 1) Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.
- 2) упражнения для укрепления мышц шеи;
- 3) упражнения на мосту;
- 4) упражнения в самостраховке;
- 5) имитационные упражнения;

- б) упражнения с манекеном;
- 7) упражнения с партнером.

#### **4.2.3. Специализированные игровые комплексы:**

- 1) Игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера);
- 2) Игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка);
- 3) Игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником);
- 4) Игры в теснения (борьба за участок площади);
- 5) Игры в дебюты (начало поединка);
- б) Игры в перетягивание;
- 7) Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- 8) Игры за сохранение равновесия;
- 9) Игры с отрывом соперника от ковра;
- 10) Игры за овладение обусловленным предметом;
- 11) Игры с прорывом через строй, из круга.

### **4.3. Техничко-тактическая подготовка**

#### **4.3.1. Освоение элементов техники и тактики**

##### **Основные положения в борьбе:**

- *стойка* (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая);
- *партнер* (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**

- 1) *В стойке:*
  - передвижения вперед, назад, влево, вправо;
  - шагами, с подставлением ноги;
  - нырками и уклонами;
  - с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.
- 2) *В партнере:*
  - передвижение в стойке на одном колене;
  - выседы в упоре лежа вправо, влево;
  - подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа;
  - повороты на боку вертикальной оси;

- передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног;
  - движения на мосту.
- 3) *Маневрирования в различных стойках* (левой-правой, высокой-низкой и т.п.):
- знакомство со способами передвижения 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.).

### 4.3.2. Техника греко-римской борьбы

#### Приемы борьбы в партере

##### 1) *Перевороты скручиванием*

*Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку*

##### Защиты:

- отвести дальнюю руку в сторону;
- освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
- выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

##### Контрприёмы:

- бросок подворотом захватом руки под плечо;
- переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

*Переворот рычагом*

##### Защиты:

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

##### Контрприёмы:

- переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;
- сбивание захватом туловища;
- сбиванием захватом одноименного плеча;
- переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

##### Защиты:

- отвести дальнюю руку в сторону;
- выставить ногу на ступню в сторону переворота.

##### Контрприёмы:

- переворот за себя захватом одноименного плеча;

- переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

## 2) **Перевороты забеганием**

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

Защиты:

- Лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер;
- Упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприёмы:

- выход наверх выседом;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- сбивание захватом руки через плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты:

- поднять голову и прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- выставить ногу в сторону переворота;
- прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприёмы:

- выход наверх выседом;
- бросок подворотом захватом руки под плечо.

## 3) **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 упираться 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.

*Рывок 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 этого 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:*

1. Выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.
2. Выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контприемы при захвате руки на ключ:

- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- 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.

Контприемы:

- перевод рывком за руку;
- бросок подворотом захватом руки через плечо;
- бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху*

Защита:

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

Контприемы:

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

#### **Переводы нырком**

### *Перевод нырком захватом шеи и туловища*

#### Защита:

- захватить разноименную руку атакующего за плечо;
- переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

#### Контрприемы:

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

### **Переводы вращением (вертушки)**

#### *Перевод вращением захватом руки сверху*

#### Защита:

- выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

#### Контрприемы:

- перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
- накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

### **Броски поворотом (мельница)**

#### *Бросок поворотом захватом руки на шею и туловища*

#### Защита:

- отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

#### Контрприемы:

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

### **Примерные комбинации приемов**

#### *1. Перевод рывком за руку:*

- перевод рывком за другую руку;
- бросок через спину захватом руки через плечо;
- сбивание захватом туловища;
- сбивание захватом руки двумя руками.

#### *2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

- перевод рывком за руку;
- сбивание захватом руки двумя руками;
- бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- сбивание захватом туловища и руки.

### 4.3.3. Тренировочные занятия

#### *Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке*

*Осуществление захватов:*

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

*Передвижение с партнером:*

- вперед, назад, вправо;
- относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере)
- с одним захватом и изменением захватом.

*Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игры в теснение.*

*Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.*

*Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.*

*Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.*

*Выполнение изучаемых приемов:*

- на партнере, стоящем в разных стойках;
- на партнерах разного роста;
- на партнере,двигающемся в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу);
- на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующимися захватами и упорами.

*Выполнение комбинаций приемов:*

- типа стойка-партер (из изученных приемов);
- в партере, в стойке.

*Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.*

#### **Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»**

*Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).*

Уходы с моста:

- забеганием в сторону от противника;
- переворотом в сторону противника.

Контрприёмы с уходом с моста:

- переворот через себя захватом руки двумя руками;
- выход наверх выседом;
- переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди:*

Уходы с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприёмы с уходом с моста: переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:*

- сидя спиной друг к другу;
- стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу;
- лежа к голова к голове разноименным (одноименным) боком друг к другу;
- один на животе, другой на спине;
- один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.;
- борьба захватом за кисть из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

#### **4.3.4. Содержание разминки борца**

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 в группах СОГ (БУ 1-2 года обучения) должны быть похоже по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 6 – 8 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом это разминка борца должна состоять из двух частей:

- 1) общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения);
- 2) специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

#### **Примерное содержание разминки**

- 1) Комплекс общеподготовительных упражнений – 5-10 мин.
- 2) Элементы акробатики и самостраховки – 5-10 мин.
- 3) Игры и эстафеты – 5-10 мин.
- 4) Освоение захватов – 5-10 мин.

5) Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.

б) 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 забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходы через упор сзади по форме: 1 – 1, 2 – 2 (т.е. 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 партнерами;
- 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 и правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегания 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.

#### **4.4. Подготовка и участие в соревнованиях**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

#### 4.5. Зачетные требования

*По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке:* выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:*

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнить на оценку прием, защиту, контприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения;
- уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

*По психологической подготовке:*

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### 4.5. Теоретическая подготовка

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице 10. В содержании учебного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся МБОУ ДО ДЮСШ №2 города Кузнецка им. А.Т. Абубекерова для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

Таблица 10. Примерный план по теоретической подготовке для отделений спортивной борьбы

№	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов
		СОГ (БУ)

		<b>1-ый</b>	<b>2-ой</b>
	<b>Теоретические занятия</b>	12	18
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1
2	Спортивная борьба в РФ	1	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	2
8	Основы методики обучения и тренировки	-	1
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1
10	Физическая подготовка	1	2
11	Планирование и контроль тренировки	-	1
12	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.	1	1
13	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	1	1
14	Просмотр и анализ соревнований.	-	1
15	Установка перед соревнованиями.	-	1

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах БУ 1 – 2 года обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### **4.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

В данном разделе программы должны отражены основные средства, методы, различные методы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися. Важным условием успешной работы с юными

спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов.

Роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

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

### **Психологическая подготовка.**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

Первый год занятий рекомендуется строить воспитательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортивной борьбой не стала для занимающихся «раковиной для улитки» важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающий процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с., ил.
2. Алиханов И.И., Шахмурадов Ю.А. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. - М., 1982. - 23 с.
3. Борьба классического стиля / В.И.Рудницкий, Г.Ф.Мисюк, Н.Н.Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.
4. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб.для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. М., «Физкультура и спорт», 1978.- 280 с., ил.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.: ил.
8. Максимович В.А. Лекции: «Особенности учебно-спортивной работы с юными борцами [Текст] / В.А. Максимович.- Гродно: Изд-во ГГУ им. Янки Купалы, 2006.- 16 с.
9. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
10. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы.- Красноярск: Платина, 1998.- 236 с.
11. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / под общ. Ред. Е.М. Светловой. - М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.23-42.
12. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.
13. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурно Е.Н. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителей. - Минск: Кар.асвета, 1984. -79 с.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб.пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов.спорт, 2000. - 383 с.: табл.
15. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры: Методические рекомендации.- Издательство НМЦ Москва; Сост.:Цандыков В.Э..- Москва, 2011. -40 с.
16. Цандыков В.Э. Методические рекомендации для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел «Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы». - Урок общения. Методические рекомендации по планированию третьего часа физической культуры в школе/ под общ.ред. О.Я. Шугаевой – М.: Центр педагогического мастерства, 2012. - С.70-116.

17. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе: Методические разработки для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа. - М., 1992. - 63 с.

18. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов /2-е изд. дополн. - Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. - 368 с.:ил.

19. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба / Под ред. О.П. Юшкова.- М.: ВНИИФК, 1997.- 84 с.