

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Утверждена

Приказом директора

МБУ ДО ДЮСШ

№ 6/1 от « 11 » января 2022 г.

А.О. Мещерских



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИЛУ СПОРТА  
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

## **Содержание:**

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель программы	5
3.	Задачи программы	5
4.	Формы и режимы обучения	6
5.	Планируемые результаты	7
6.	Учебно-тематический план	12
7.	Содержание программного материала	13
8.	Организационно-педагогические условия	23
9.	Используемая литература	28

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

При разработке программы за основу были приняты типовые программы по греко-римской борьбе для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по греко-римской борьбе.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

**Краткая характеристика вида деятельности.** Греко-римская борьба – один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Актуальность.** У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа по греко-римской борьбе позволяет обучающимся активно участвовать в соревнованиях: от классификационных до всероссийского уровня, хотя первоначальная задача – привлечь детей к систематическим

физкультурно-оздоровительным занятиям и спорту.

Занятия греко-римской борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации юношей на выбор военных и спортивных специальностей.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия греко-римской борьбой способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – ловкости, силе, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника, мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение схваток, обстановки, удача или неуспех вызывают у детей проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к борьбе. Эти особенности борьбы создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбу, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих

установок, греко-римская борьба, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Греко-римская борьба».

## **2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях греко-римской борьбой, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

## **3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

*Обучающие:*

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами греко-римской борьбы;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения схваток;
- формировать умения организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями во время досуга.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

*Развивающие:*

- развить основные физические качества: силу, ловкость, реакции, общую выносливость;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств борцов;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

**Адресат программы.** Программа предназначена для мальчиков с 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом. Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение по греко-римской борьбе на базовом уровне. Наполняемость в группе от 15 до 20 человек.

#### **4. ФОРМЫ И РЕЖИМЫ ОБУЧЕНИЯ.**

***Форма организации детей на занятии:*** групповая

***Форма проведения занятий:*** основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

**По типу** занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Режим:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Год обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	*Допустимые режим занятий	**Количество учебных недель	итого часов в год	Всего за период обучения
Первый	7-8	4	2x2, (1x1x1x1)	36	144	288
Второй	9-10	4	2x2, (1x1x1x1)	36	144	

\*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

\*\*Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации. Первый год обучение 36 учебных недель, второй 36 учебных недель. Срок обучения по программе 2 года.

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

За время обучения по программе «Греко-римская борьба» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе

тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки. Обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

*-коммуникативных:* общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

*-волевых:* целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

*-нравственных:* целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства греко-римской борьбы оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

*После первого года обучения обучающиеся будут знать:*

- историю развития греко-римской борьбы в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и греко-римской борьбой, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила борьбы;



- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила борьбы;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по греко-римской борьбе;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

*Будут уметь:*

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по греко-римской борьбе;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

*По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:*

- методику выполнения технических элементов и их реализацию;
- методы организации соревнований по греко-римской борьбе;
- понятия о стратегии, системе, тактике в борьбе;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки борцов;
- место греко-римской борьбы в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;
- знать признаки утомления и методы восстановления.

*Будут уметь:*

- демонстрировать различные приемы техники владения приемами в борьбе;
- показывать индивидуальную, парную тактику борьбы;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра схваток;
- уметь организовывать и проводить учебные схватки в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время борьбы по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является *промежуточной формой аттестации*. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП. Требования приведены в таблице 2.

*Сроки проведения промежуточной аттестации:* после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения в мае текущего учебного года. В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП), в конце второго полугодия проводится *итоговая аттестация*.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца образовательной организации, на базе которого проходило обучение (диплом, свидетельство, удостоверение).

Таблица 2.

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП

№	Контрольные упражнения и единицы измерения ОФП	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5

1	Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	5,4	5,2	5,0	5,8	5,6	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	4	8	12	4	8	12	2	6	10
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	40	50	30	40	50	15	25	35
4	Челночный бег 3*10 м с хода (с)	7.5	7.3	7.1	7.6	7.4	7.2	7.8	7.6	7.4
5	Прыжок в длину с места (см)	150	170	190	150	170	190	150	170	190
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (кол. раз)	9	13	17	9	13	17	4	8	12
7	Бег на 1500 м (м, с)	7.30	7.10	6.50	7.30	7.10	6.50	7.50	7.30	7.10
№	Контрольные упражнения и единицы измерения СФП	Весовые категории и оценка в баллах								
		29-47 кг			53-66 кг			Свыше 73кг		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	10 кувырков вперед (с)	18.8	18.0	17.2	18.8	18.0	17.2	18.8	18.0	17.2
2	Перевороты на мосту: 10 раз 15 раз (с)	35.0	31.0	27.0	39.0	35.0	31.0	37.0	34.0	30.0
3	10 бросков манекена подворотом (с)	36.0	30.0	24.0	37.0	31.0	25.0	37.0	31.0	26.0
4	5- кратное выполнение упр.: Вставание на мост из стойки, уход с моста, загибание в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17.5	15.5	13.5	17.5	15.5	13.5	17.5	15.5	13.5
5	Загибание на мосту: 5- влево, 5- вправо	20.0	18.0	16.0	20.0	18.0	16.0	27.0	25.0	23.0

## 6.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

распределение часов обучения по разделам программы на 36 учебных недель  
(с режимом 4 часов в неделю)

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	теория	практика	
1	Введение	2	1	-	1	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	16	8	-	8	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	94	1	46	1	46	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	80	2	38	2	38	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	68	1	33	1	33	диагностика
6	Соревновательная подготовка	16	2	6	2	6	соревнования
7	Контрольные занятия	8	1	3	1	3	аттестация промежуточная и итоговая

8	Итоговое занятие	4	1	1	1	1	беседа
	<b>итого</b>	<b>288</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

## **7.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### ***1.Вводное занятие.***

*Теоретическая часть:* Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий греко-римской борьбой. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

*Практическая часть:* Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

### ***2.Теоретическая подготовка***

Темы: История зарождения и развития греко-римской борьбы, ее роль в современном обществе. Место греко-римской борьбы в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные борцы.

Основные термины и понятия в греко-римской борьбе. Размеры борцовского ковра и правила борьбы. Классификация приемов в греко-римской борьбе, способы удержания приема. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами греко-римской борьбы. Значение занятий греко-римской борьбой в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия спортивной борьбой, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных борцов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме

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

Теоретические знания должны иметь определенную цельную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

### ***3. Общефизическая подготовка***

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в греко-римской борьбе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции, эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка процесс совершенствования

физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

метод длительного воздействия («до отказа»);

повторный метод;

метод контрольного тестирования;

игровой метод;

круговой метод.

*Развитие силы.* Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы борца: лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, различные схватки, броски с падением и т.д.

*Развитие выносливости.* Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца: бег с умеренной скоростью по пересеченной местности, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры (20-60 мин.), различные схватки.

*Развитие быстроты.* Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца: схватки в короткий промежуток времени, схватки с интервалом, в переменном темпе, подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

*Развитие ловкости.* Ловкость воспитывается посредством обучения новым физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости: челночный бег 3 x 10 м, гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувы, кувырки и др., подвижные и спортивные игры, метания, переползания, упражнения на гимнастических снарядах.

*Развитие гибкости.* Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости: гимнастические упражнения (упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой), упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты), акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах

*Подвижные игры:* «Перехвати мяч», «Раскручивание», «Перетягивание», «Наступи на ногу», «Борьба предплечьями», «Регби с набивным мячом», «Борьба одной ногой».

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания



физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения: упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

### ***5. Техничко-тактическая подготовка***

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника* – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю

систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов: подавление, маневрирование, маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы: основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция); элементы маневрирования (стока, партер); атакующие и блокирующие захваты; атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты, перетягивание, за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

### ***6. Психологическая подготовка***

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, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

*Общая психическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Педагог формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная

психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

*К специальным психическим функциям относятся:*

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);

- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.

2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.

8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.

9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий

и нагрузок.

10. Создание жестких условий тренировочного режима.

11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

*Психическая подготовка к соревнованиям* состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной

### ***7. Интегральная (соревновательная) подготовка.***

*Теоретическая часть:* Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по греко-римской борьбе. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед соревнованиями. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

*Практическая часть:*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных схватках. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

*Интегральная подготовка:*

- чередование различных упражнений на ловкость, выносливость (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёмы, захваты (имитации подводящими упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- учебная борьба. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

## **8. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть:* Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

## **9. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть:* подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения.

Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

*Практическая часть:* показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

## 8.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Организация занятий по греко-римской борьбе

### Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

\*\*Примерное распределение времени на занятие 1 час.

<b>Часть занятия</b>	<b>содержание</b>	<b>длительность</b>
подготовительная	Вынос и размещение инвентаря Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения	10 мин
основная	Решение основных задач занятия: - обучение и совершенствование техники, тактики греко-римской борьбы - специальные игровые упражнения	30-25 мин
	Активный перерыв: подвижные игры.	10-15мин
заключительная	Упражнения на восстановление Подведение итогов занятия	10 мин

### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений,

размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

**Учебно-методическое обеспечение:**



№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Борцовский ковер, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Техника приемов, захватов, удержаний.	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Борцовский ковер. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<b>Оборудование:</b> Борцовский ковер <b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<b>Методы:</b> Соревновательно -	<b>Оборудование:</b> Мячи, кегли,	Обсуждение.

			игровой, словесный <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.	кубики, инвентарь для подвижных игр. <b>Методические материалы:</b> карточки.	
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<b>Методы:</b> Соревновательный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<b>Оборудование:</b> Борцовский ковер. <b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

### Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Методические пособия по греко-римской борьбе	1	
Видео записи техники борьбы	1	
Рабочая программа	1	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
<b>Базовый инвентарь:</b>		
Борцовский ковер	1	
Гири по 16 кг	2	
Гриффы по 10 кг	2	
Блины по 10 кг	4	
Блины по 5 кг	2	
Манекен 40 кг	1	
Канат	1	
Набор для подвижных игр	1	
Шведские стенки	6	
Скакалка	15	
<b>Дополнительный инвентарь:</b>		
Мячи	3	
Конусы, мишени, обручи	1	

### Кадровое обеспечение

Осуществлять педагогическую деятельность может тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по «греко-римской борьбе» или «Методики преподавания греко-римской борьбы». Тренер-преподаватель обязан владеть базовыми техническими элементами,

знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы греко-римской борьбы.

## 9. Используемая литература

1. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ПОР ред. Н.М. Гальковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР /Б.А. Подливаев, А.П.
3. Купцов и др. - М.: Советский спорт, 2003. –216с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Фих. Воститания пед. Учеб. Заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978 – 280 с.
6. Ленц А.Н. Класическая больба. – М.: ФИС, 1960 – 415 с.
7. Мазур А. Г. Класическая борьба. – М.: Воениздат МО СССР, 1969 – 200 с.
8. Семенов, А. Г. Греко-римская борьба: учеб. / А. Г. Семенов, М. В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
9. Сорокин Н.Н Спортивная борьба: Учебник для ИФК.– М.: ФИС, 1960. – 484 с.
10. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Спортивная борьба" (дисциплина "Вольная борьба"). Возраст - 7 141 лет и старше / Б.А. Подливаев, Бирюлина Е.В. и др. --М.: 2017.- 68 с

### Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
4. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>
5. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
6. Важные факты и основные моменты:

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

7. Вопросы о допинге: <https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

8. Родителям о допинге:

<https://minsport.gov.ru/2018/Pamyatka-trenera-info-treneram.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Antidoping-fakti-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Voprosi-o-dopinge-info-sportsmenam.pdf>

<https://minsport.gov.ru/2018/Skazka-dlya-unix-sportsmenov-Meshtat-pobejdat.pdf>.