

**УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОДА БОР НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ»**

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 2
от «17» марта 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШОР по греко-
римской борьбе»

И.Н. Гунько
Приказ № 28-о от «17» марта 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ (ГРЕКО-РИМСКОЙ) БОРЬБЫ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 252 часа

Разработчики: Додонова Е.А., заместитель директора по
методической работе
Смыкова Н.С., инструктор-методист

г.о.г. Бор, 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Содержание работы по предметным областям	12
4.	Методическая часть	21
5.	Система контроля и зачетные требования	29
6.	Приложения	
	6.1. Приложение № 1. Контрольные упражнения и нормативы для поведения результатов освоения Программы	31
7.	Список используемой литературы	32

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной дисциплине греко-римская борьба (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе» (далее – Учреждение) разработана с учетом основных положений и требований нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Устава Учреждения.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятий греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по греко-римской борьбе.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Цели программы:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом;
- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся;
- сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной дисциплине «греко-римская борьба»;

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление детей, проявивших способности в спорте, в первую очередь в спортивной дисциплине «греко-римская борьба».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, а также особенности подготовки обучающихся по спортивной дисциплине «греко-римская борьба», в том числе:

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Греко-римская борьба как один из древнейших видов спорта – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении. Если во время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная греко-римская борьба как спортивная дисциплина относится к виду спорта «спортивная борьба» и входит в олимпийскую программу.

Искусство греко-римской борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние. Умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Греко-римская борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также нравственных качеств, как уважение сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь много связано с максимальным напряжением сил, могут возникать болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий греко-римской борьбой следует принять формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно

приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. – развитию всего этого способствуют занятия греко-римской борьбой.

Организация занятий по Программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе. На данный этап зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и греко-римской борьбой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

В данной программе выделена 1 разновозрастная группа спортивной подготовки. Максимальный количественный состав группы – 25 человек, минимальный – 15. Оптимальный (рекомендуемый) – 20 человек.

Срок освоения Программы составляет 1 год.

Реализация Программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими специальное и высшее профессиональное образование.

Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах:

1. стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
3. уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Особенности формирования групп и определение объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Группы	СОГ
Возраст обучающихся	6-17 лет
Минимальный возраст для зачисления	6
Максимальный режим учебных часов в неделю	6
Годовая нагрузка (часов)	252
Требования к теоретической, физической и технической подготовке	Контрольные тестирования

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

А) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития греко-римской борьбы;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой.

Б) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В) в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

Г) в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества, необходимые в греко-римской борьбе, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Д) в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий в греко-римской борьбе;

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, зачисленные на обучение по Программе.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план Программы определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении, отражает структуру Программы в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по греко-римской борьбе;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Образовательный процесс организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на *42 недели*.

В процессе реализации учебно-тренировочного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организации совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Предметные области	Группа подготовки
		СОГ
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая и специальная физическая подготовка	134
3.	Другие виды спорта	10
	<i>Греко-римская борьба</i>	
4.	Техническая подготовка	51
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	36
6.	Контрольное тестирование	2
7.	Самостоятельная работа	9
	Количество часов в неделю	6
	Всего часов	252

Примерный учебный план-график распределения часов СОГ

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	134	16	14	14	15	8	12	14	12	11	12	6	
3.	Другие виды спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>Греко-римская борьба</i>													
4.	Техническая подготовка	51	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5		
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	
6.	Контрольное тестирование	2									2			
7.	Самостоятельная работа	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	ИТОГО:	252	26	26	24	26	20	24	26	24	24	24	8	

Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября – День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние праздничные дни, Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России.

2. Содержание работы по предметным областям

Теоретическая подготовка

История развития и современное состояние греко-римской борьбы.

Истоки греко-римской борьбы. История развития греко-римской борьбы. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Общая и специальная физическая подготовка. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстрота, ловкость, прыгучесть, сила, выносливость и равновесие. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной подготовке.

Основы техники и методика обучения в греко-римской борьбе. Принципы этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и направление.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Правила судейства, организаций и проведения соревнований. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе. Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный, содержание и документы учебного контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

Режим, питание и гигиена. Понятие о режиме, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом. Тема о вреде плохих привычек (алкоголя, табака и др.)

Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика.

Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Общая и специальная физическая подготовка Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и на двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера), наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами. В приседе, в 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 и круговые движения руками, переворачивания, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

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).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 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, толчком от плеча одной рукой, бросками 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).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – 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 – вынимание, выравнивание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживание гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг.). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки. Акробатические упражнения. 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 на 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.

Упражнения на батуте. Прыжок на ноги; прыжок с поворотом на 180^0 , 360^0 (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись).

Прыжок в сед, прыжок на колени; то же поворотом на 180^0 , 360^0 .

$\frac{1}{4}$ сальто вперед на живот; $\frac{1}{4}$ сальто вперед в группировке на живот; прыжок на стопу; $\frac{1}{4}$ сальто назад согнувшись на спину; $\frac{1}{2}$ сальто вперед согнувшись на живот.

Прыжок с пируэтом (поворот на 360^0 вокруг продольной оси) на ноги. Сальто вперед в группировке на ноги; сальто назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Примерные комбинации: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180^0 в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180^0 на ноги.

$\frac{1}{4}$ сальто вперед согнувшись на живот – $\frac{1}{2}$ сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180^0 в сед – прыжок на ноги.

Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги.

Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100м.) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, в поворотах). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований комплекса ГТО. Плавание на короткие дистанции (25, 30, 100м.), проплывание дистанции до 300 м. Нырание, игры на воде.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Велосипедный спорт. Обучение технике езды на велосипеде. Езда на шоссе, по пересеченной местности, тропинкам в лесу.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников, «бой петухов» и др.

Упражнение для укрепления моста. Движение в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забеги вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с мота; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка,

стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнёром. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30м., 60м., прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 30х10м. Для развития выносливости – бег 400м., кросс – 2-3км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с., сгибание рук в упоре лежа за 20с., 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подсоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднимание гири (16кг.), штанги – 25кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера-преподавателя.

Греко-римская борьба Техническая подготовка

Перевороты: скручиванием.

1. Рычагом.

Защита:

- а. прижать захватываемую руку к туловищу;
- б. выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприемы:

- а. переворот за себя за разноименную руку под плечо;
- б. переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку.

Защита:

- а. отвести дальнюю руку в сторону;
- б. выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку;

в. поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Контрприёмы:

- а. переворот за себя за одноименное плечо;
- б. переворот за себя за разноименную руку под плечо.
- 3. За себя захватом рук сбоку.

Защита: отвести дальнюю руку в сторону.

Контрприёмы: перевороты за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием.

- 1. Захватом шеи из-под плеча.

Защита:

- а. поднять голову и плечо и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
- б. прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону перевороты.

Контрприёмы:

- а. выход наверх выседом;
- б. бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).
- 2. С ключом и предплечьем на шее.

Защита:

- а. лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер;
- б. упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы:

- а. выход на верх выседом;
- б. бросок подворотом захватом руки через плечо;
- в. бросок за запястье.

Перевороты переходом.

- 1. С ключом и захватом подборка.

Защита:

- а. не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего;
- б. лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и вставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприёмы:

- а. выход наверх выседом;
- б. бросок подворотом захватом руки через плечо.
- 2. С ключом и захватом плеча другой руки.

Защита: лечь на бок, захваченной рукой н ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

Контрприемы:

- а. выход на верх выседом;
- б. бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

1. Одной рукой сзади.

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

2. Двумя руками сзади.

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

3. С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону.

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

5. Рывком за плечи.

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторон атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприёмы при захвате руки на ключ:

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку.

Защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку.

Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку.

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприёмы:

а. перевод рывком за руку;

б. бросок подворотом захватом за руки через плечо;

в. бросок за запястье.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища.

Защита:

а. захватить разноименную руку атакующего за плечо;

б. переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы:

а. бросок подворотом захватом руки под плечо;

б. бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу;

в. бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеею.

Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в поясницу.

Контрпиёмы:

- а. сбивание за руку и шею;
 - б. бросок прогибом с захватом туловища (с рукой);
 - в. перевод за туловище (с рукой) сзади.
2. Захватом руки через плечо.

Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрпиёмы:

- а. перевод рывком за руку;
- б. бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Изучается после освоения одноименных приемов.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Подготовка и участие в соревнованиях. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 2 раз в месяц. Количество схваток в день не более двух. Количество схваток в одних соревнованиях 5-6. Формула схватки 2+2+2мин. Общее количество схваток в год до 40.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого тренировочного занятия. Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа.

Этап ознакомления с психологическими умениями и навыками дает представление спортсмену о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков.

Второй этап – *этап усвоения* направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Этап практического овладения включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований.

В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

3. Методическая часть

Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового учебного тренировочного плана.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении в рамках Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей;
- практические занятия в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утвержденному Учреждением;
- тренировочные занятия, проводимые в рамках лагерных сборов;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, кинопрограмм, спортивных соревнований и др.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, с развитием греко-римской борьбы, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений.

Занятия по теории проводятся в форме лекций, бесед с демонстрацией наглядных пособий, а также в форме тематических презентаций, в том числе мультимедийных с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля о строении и функциях организма человека, питания, оказания первой доврачебной помощи проводятся врачом.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовленные упражнения без предметов с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, обработка приемов в партере и стойке.

Заключительная часть (10% занятий) – приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоение дыхания. Подведение итогов занятия, рефлексия деятельности, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Методические рекомендации

тренерам-преподавателям по наиболее важным в организационном отношении вопросам содержания каждого раздела программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической. Психологической подготовкой как элемент практических знаний. Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп, как и любой другой занимающийся СШОР, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это всестороннее развитие, совершенствование и увеличение объема основных физических качеств и двигательных способностей человека, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость. Основой общей физической подготовки является сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего

воздействия. Занятия ОФП способствуют гармоничному развитию организма, увеличению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена, стимулируют восстановительные процессы.

Основные физические качества, развиваемые по средствам ОФП:

Сила

Человека принято определять, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В зависимости от вида выполняемой работы мышцы могут проявлять силу без изменения своей длины – такой режим работы называется статическим или изометрическим и с изменением длины – в динамическом режиме. При уменьшении длины имеет место преодолевающий, или миометрический режим работы, при удлинении – уступающий, или плиометрический.

Быстрота

Под быстротой понимается совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека.

Обычно выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относят: время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений. К комплексным формам проявления быстроты следует отнести: время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений. Известно, что скоростные проявления мало зависимы или вовсе не зависимы друг от друга, это значит, что спортсмен может обладать прекрасной реакцией, но медленно двигаться и т.д.

Выносливость

Способность выполнять работу без изменения ее параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.) называется выносливостью. Если выполняемая работа носит неспецифический характер, то способность выполнять ее без изменения параметров называют общей выносливостью, если работа носит специфический характер – специальной.

Координационные способности

Ловкость

Под ловкостью понимают, во-первых, способность осваивать двигательные действия, во-вторых, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Способность в расслаблении

Различают три вида напряженности мышц: тоническую, скоростную и координационную. Тоническая напряжённость мышц отмечается при повышенном тоне мышц в состоянии покоя. Скоростная напряженность возникает при высоком темпе движения в силу того, что мышца не успевает расслабляться. Координационная напряженность возникает как следствие повышенной напряженности мышц при недостаточно совершенном выполнении технических приемов.

Способность сохранять равновесие

Выделяют два вида равновесия: статическое, связанное с удержанием определенной позы, и динамическое, связанное со способностью сохранять определенное положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.

Пространственная точность движений

Способность точно выполнять движения зависит от природной одаренности и общей двигательной подготовленности как спортсмена, так и любого человека, и проявляется она в возможности точно дифференцировать направление и скорость движения.

Гибкость

Это способность выполнять движения с большой амплитудой. Также гибкость – абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени: динамическая (кинетическая) гибкость – возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде, статически-активная гибкость – способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием, статически-пассивная гибкость – способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнера. В зависимости от того, какую разновидность гибкости хочет развить человек, необходимо использовать разные виды растягивания. Основной задачей ОФП спортсменов является создание общей двигательной подготовленности, которая служит фундаментом для Специальной физической подготовки (СФП).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это целенаправленное развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, с потенциалом предельного их совершенствования, сосредоточенное на конкретном виде спорта в соответствии с его спецификой.

Основой СФП являются специально разработанные и подобранные физические упражнения с характерными особенностями для основного (в выбранном виде спорта) двигательного действия. Главные задачи СФП – овладение и совершенствование техники движений, избирательное развитие отдельных групп мышц (в соответствии с выбранным видом спорта), перенос развитых ОФП качеств в конкретное движение с достижением его максимальной эффективности, тактическая подготовка, достижение высокой спортивной формы, совершенствование психологической подготовленности. Данные задачи при качественном их решении обеспечивают достижение поставленных целей и высоких спортивных результатов.

Известно, что между ОФП и СФП существует прямая взаимосвязь, которая изучается в процессе многолетней тренировки. В большинстве случаев по мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП возрастает. Однако, общая физическая подготовка – неотъемлемая составная

часть всех этапов и периодов спортивной тренировки, и значимость ее не снижается даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства.

В итоге, физическая подготовка имеет высокую значимость в развитии не только личности конкретного человека, но и общества в целом, повышая тем самым качество жизни. Регулярные занятия физической подготовки положительно влияют на людей любого возраста не зависимо от рода трудовой деятельности, к тому же «Здоровый образ жизни» в последнее время приобретает высокую популярность в обществе и является одним из показателей статуса «успешного человека».

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества и их проявления		Возраст, лет										
		6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
сила	Собственно сила Скоростно-силовые					+			+	+	+	+
быстро- та	Частота движения Скорость одиночного движения Время двигательной реакции		+	+		+		+		+	+	
вынослив- ость	Максимальная интенсивность Субмаксимальная интенсивность Большая интенсивность Умеренная интенсивность			+		+				+	+	+
коорди- нация	Простые координации Сложные координации Равновесие Точность движений		+	+		+				+		
гибк- ость				+				+				

Греко-римская борьба

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладеть основными техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным физиологическим и психологическим

особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку юных спортсменов.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в спортивной борьбе, настойчивости, трудолюбия, формирования здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором СШОР, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности. Правильное использование методов воспитания заключается в организации и целесообразных действий юных борцов. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтения некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными знаниями и мастерством. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера-преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Также в воспитательной работе тренеры-преподаватели уделяют внимание темам о влиянии вредных привычек (курение, употребления алкоголя и др.) на здоровье спортсмена. Поэтому один раз в два месяца они проводят классные часы на темы здорового образа жизни и правильного питания.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического, медико-биологического воздействия.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы при проведении учебно-тренировочных занятий и различных тренировочных мероприятий необходимо строгое соблюдение мер охраны труда и техники безопасности в соответствии с инструкциями по безопасности, утвержденными в Учреждении.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режима труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму.

Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий.

Спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

Все обучающиеся, допущенные к занятию, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь). За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Занятия начинаются и проходят согласно расписанию только под руководством тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.

На занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.) выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя спискам обучающихся. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия.

После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала, проветрить спортивный зал. По окончании занятий обучающимся необходимо принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Тренер-преподаватель должен проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально-технического обеспечения включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей, спортивно-оздоровительного этапа и не может превышать двух часов.

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество тренировочных занятий в неделю	3
Общее количество часов в год	252
Общее количество тренировочных занятий в год	126

3. Система контроля и зачетные требования

Оценка степени освоения Программы определяется по результатам прохождения итоговой аттестации обучающимися по Программе.

Итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по греко-римской борьбе (тесты) и проводится в соревновательной обстановке в конце учебного года в апреле-мае.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по греко-римской борьбе.

Контрольные упражнения и нормативы для проведения оценки результатов полного освоения Программы обучающимися представлены в **Положении 1** к настоящей Программе.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования с обучающимися. По итогам обучения по Программе обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития греко-римской борьбы;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий);
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях единоборствами.

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

Оцениваемые параметры	Контрольные тесты	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (10 контрольных вопросов)	Не менее 8 (восьми) правильных ответов
	Тест на знание теории и методики греко-римской борьбы (10 контрольных вопросов)	Не менее 8 (восьми) правильных ответов

**Контрольные упражнения и нормативы
для проведения оценки результатов освоения Программы**

№	Контрольные упражнения и единица измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		23-38 кг.					42-58 кг.					свыше 63 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 30 м. (сек.)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,2	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	0	0	1	2	3
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	10	15	20	25	3	5	10	15	20	2	3	5	10	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	5	10	15	20	25	3	5	10	15	20	2	3	5	10	15
5.	Прыжок в длину с мета (см.)	110	120	130	140	150	100	110	120	130	140	90	100	110	120	130
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (кол-во раз)	5	7	9	12	15	4	6	8	10	12	3	4	6	8	10
7.	Челночный бег 3х10 м. с хода (сек.)	13,9	12,9	12,6	12,0	11,4	13,2	13,0	12,8	12,5	12,0	15,2	14,5	14,8	14,5	14,0
8.	Бег 400 м. (мин. сек.)	1 мин. 35 с.	1 мин. 33 с.	1 мин. 31 с.	1 мин. 29 с.	1 мин. 27 с.	1 мин. 33 с.	1 мин. 31 с.	1 мин. 29 с.	1 мин. 27 с.	1 мин. 25 с.	1 мин. 31 с.	1 мин. 29 с.	1 мин. 27 с.	1 мин. 25 с.	1 мин. 23 с.
9.	5-кратное выполнение упражнений: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и.п. (сек.)	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0

6. Список используемой литературы

1. Галковский Н.М. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Н.М. Галковский, А.З. Катулина, Н.Г. Чионов – М.: ФИС, 1968. – 584с.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений./ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Кожарский В.П. Техника классической борьбы./ В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин – М.: ФИС, 1978. – 280 с.
4. Ленц А.Н. Классическая борьба./ А.Н. Ленц – М.: ФИС, 1960. – 415 с.
5. Мазур А.Г. Классическая борьба. – М.: Воениздат МО СССР, 1969. – 200 с.
6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК./ Н.Н. Сорокин – М.: ФИС, 1960. – 484 с.
7. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/ ред. А.П. Купцова. – М.:ФИС, 1978. – 424 с.
8. Белов В.С. греко-римская борьба. Строки из истории./ Белов В.С. – М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. – 156 с.
9. Игуменов В.М., Основы методики обучения в спортивной борьбе: Методические рекомендации для студентов, слушателей ВШТ, факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК./ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 34 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х т./ Г.С. Туманян – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.