

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

От « 06 » августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Димитров

2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(ГРЕКО-РИМСКАЯ, ВОЛЬНАЯ)**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:

ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ

ИВАНОВА Т.В.

СУЧЕНИНОВА Н.Н.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.В. Заседев – к.п.н., зав. кафедрой «Теория и методика
единоборств» ФГБОУ ВПО «ЧГИФК»

Л.А. Брандесова – заместитель директора по УСи,
методист МБОУ ДОД «ДЮСШ «Темп»

СОЛИКАМСК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	5
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	6
2.3. Врачебно-педагогический контроль	11
2.4. Воспитательная работа	11
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	11
3.1. Требования к результатам реализации программы	11
3.2. Переводные нормативы по технической подготовленности	11
3.3. Нормативы физической подготовки	12
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная борьба (греко-римская) – европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в. Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

С 1896 греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр.

Спортивная борьба (вольная) – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по спортивной борьбе является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522);
- примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба», Москва, 2008 г.;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивной борьбы;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортивной борьбой по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки борцов, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1 до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 1

*Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям
(Примерный учебный план на 46 учебных недель)*

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
I.	Теоретическая подготовка	13
II.	ОФП, СФП	71
III.	Избранный вид спорта:	124
3.1	<i>Основы техники и тактики</i>	68
3.2	<i>Совершенствование СФП</i>	52
	<i>Контрольные и зачетные требования</i>	4
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
V.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	42
VI.	Самостоятельная работа обучающихся	12
	Всего за год	276

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, плавание, езда

на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортивной борьбой.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Таблица №2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч (не менее 3р в неделю)

1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица №3

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	7 лет	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к технике безопасности на занятиях

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

1. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией.

2. Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.
3. Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.
4. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера.
5. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
6. При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.
7. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю.
8. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов, не выставлять руки.
9. Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.
10. Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
11. Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.
12. Свободным от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
13. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.
14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.
15. После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера.
16. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

2.2. Программный материал для практических занятий

2.2.1. Теоретическая подготовка

Темы теоретических занятий:

- Физическая культура и спорт в РФ;
- Спортивная борьба в РФ;
- Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;
- Гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- Основы техники и тактики спортивной борьбы;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Физическая подготовка;
- Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

2.2.2. Практическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

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

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

направления и др.

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

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

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

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса.* Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

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

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

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

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

е) *упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения:* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон

туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой*: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой*: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковёр (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверх (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом*: броски и ловля мяча 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);

г) *упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)*: вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, 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, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)*: поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверх); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет))*: поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен; выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками; сгибая и не сгибая рук; то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом*: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке*: упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание но: в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с

зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

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

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

г) *на канате и шесте*, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) *на бревне*, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне*, опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1-2 сальто вперед на живот, согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад, прогнувшись на ноги. Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги - прыжок в сед - прыжок с поворотом на 180° - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/4 сальто вперед, согнувшись на живот, - 1/2 сальто вперед на спину - прыжок на колени - прыжок с поворотом на 180° 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 и др.

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

партнера, с партнером, проводящим удержание.

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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

2.3. Врачебно-педагогический контроль

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортивной борьбой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2.4. Воспитательная работа

Цель - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, формирование у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, - социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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

3.2. Переводные нормативы по технической подготовленности

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку

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

- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием. Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);
- оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

- Выполнение приёмов, защит, контрприёмов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.
- Выполнение защит и контрприёмов от приёма, выполняемого партнёром.
- Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.
- Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) приём – защита - приём;

б) приём – контрприём - контрприём;

в) приём в стойке - приём в партере.

Оценка «5» - технические действия (приём, защита контрприём и комбинации) выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

Оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приёма и удержания в финальной фазе;

Оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе.

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 9,8с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г.* Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
2. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учебных заведений. М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
3. *Кожарский В.П., Сорокин Н.Н.* Техника классической борьбы. - М.: ФИС, 1978. - 280 с.
4. *Ленц А.Н.* Классическая борьба. - 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, М.: ФИС, 1960. - 484 с.
7. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.:ФИС, 1968. – 584 с.
8. Спортивная борьба/Учебное пособие для тренеров /Под общ. ред. А.Н. Ленца. - М.: ФИС, 1964. - 495 с.
9. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. А.П. Купцова. - М.: ФИС, 1978. - 424 с.
10. *Бекетов В.А.* На ковре юные борцы. – Киев: «ЗДОРОВ,Я», 1990.-158с.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

<http://festival.1september.ru>

<http://bestreferat.ru>

<http://nsportal.ru>

<http://netess.ru>

<http://torgprice.ru>