**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа г.Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНОприказом и.о. директора МБУ ДЮСШ г. Амурска№ 87-Д от 15.09.2020 г. | Принято решением Педагогического совета МБУ ДЮСШ г. АмурскаПротокол № 3 от 02.09.2020 г. |

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для группы начальной подготовки второго года обучения по греко-римской борьбе на 2020-2021 учебный год

**Вид спорта –**спортивная борьба (дисциплина греко-римская борьба)

**Организация, осуществляющая реализацию программы –**

МБУ ДО ДЮСШ г. Амурска

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по греко-римской борьбе, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

**Срок реализации –**43 недели

Программу разработал:

Тренер-преподаватель Бакшеев К.Ф.

Амурск

2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для группы начальной подготовки второго года обучения по греко-римской борьбе на 2020-2021 учебный год разработана на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по греко-римской борьбе, утвержденной приказом директора МБУ ДЮСШ г. Амурска №48/1 от 01.09.2015 г.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в греко-римской борьбе;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

 *Содержание программы учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по греко-римской борьбе:*

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимая продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для греко-римской борьбы;
* повышение специальной технической подготовки за счет широкого использования различных тренировочных средств;
* перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**Краткая характеристика греко-римской борьбы, ее отличительные особенности**

Греко-римская борьба является международным видом спортивной борьбы, входит в программу летних Олимпийских игр. Эта борьба ведется в стойке и в партере без действий ногами и захватов ниже пояса. Греко-римская борьба имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) разрешается проводить приемы в партере. Для победы надо прижать противника спиной к ковру (туше). Победа присуждается и за проведение приемов (по баллам). Характерной особенностью техники в этой борьбе являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения стоя на коленях, лежа на груди или на боку. Правила соревнований по греко-римской борьбе вынуждают спортсменов бороться в плотном захвате, а это предопределяет использование бросков, реализуемых за счет грудной моторики, обеспечивающей базовые для всех видов борьбы движения туловищем (в отличие, например, от техники дзюдо с использованием более свободной связи через кимоно).

Греко-римская борьба является распространенным и признанным видом спортивной борьбы с наиболее разработанной техникой, методикой обучения и тренировки и правилами соревнований.

**Структура системы многолетней подготовки и характеристика этапа начальной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

***Этап начальной подготовки.*** Этап начальной подготовки формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

 - повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

 - овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многоборной подготовки);

 - подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

 - приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

***Спортивное оздоровление*** осуществляется на всех этапах подготовки.

Цель, задачи и преимущественная направленность спортивного оздоровления:

* достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
* адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
* обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Длительность этапов спортивной подготовки (обучения), минимальный возраст обучающихся для зачисления и минимальное количество обучающихся в группах на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе представлены в Таблице 1.

**Длительность этапа углубленной спортивной специализации, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество обучающихся в группах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки (обучения) | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 11 | 12 - 15 |

\*Примечание: минимальный и максимальный количественный состав группы (чел.) устанавливается учреждением, в соответствии с нормативными документами, регулирующими деятельность ДЮСШ, СДЮШОР Российской Федерации.

1. Учебный план.

Учебная работа строится на основании данной программы и проводится в течение календарного года. Учебный план рабочей дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбе для группы начальной подготовки второго года обучения рассчитан на 43 недели.

 В качестве основного принципа организации тренировочного процесса используется спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятия спортивной борьбой.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия (основная форма на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе), самостоятельная работа (по индивидуальным планам), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

В данной Программе представлен учебный план по греко-римской борьбе, примерный план-график учебного процесса на третий год обучения, определена общая последовательность изучения программного материала.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого представлены разделы, в которых раскрывается содержание судейско-инструкторской практики, психологической подготовки, а также нормативы для зачисления по физической подготовке.Учебный план рабочей дополнительной предпрофессиональной программы по греко-римской борьбедля группы углубленной спортивной специализации третьего года обучения рассчитан на 43 недели и выполнен в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации программы, к срокам реализации, содержание учитывает особенности подготовки по греко-римской борьбе.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годичное и поэтапное) и оперативное планирование.

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

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

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

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

Каждый период имеет свои задачи:

*Подготовительный период* (сентябрь - февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (март - июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоциклы), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

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

Все тренировочные планы, независимо от их типа (командные и индивидуальные, годичные и оперативные и т.п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика класса, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов: частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т.п.);

г) организационные и воспитательно-методические указания;

д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебной и тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

**Примерный учебный план подготовки (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Предметные области (разделы, виды подготовки) | Год обучения |
| 2-й |
|  | Теоретическая подготовка(от 5% до 10%) | 43 |
|  | ОФП, СФП(от 20% до 25%) | 103 |
|  | Избранный вид спорта(не менее 45%) | 232 |
|  | Другие виды спорта и подвижные игры(от 5% до 10%) | 25 |
|  | Самостоятельная работа(до 10%) | 43 |
|  | Технико-тактическая и психологическая подготовка (10-15 %) | 70 |
|  | Количество часов неделю (учебная нагрузка) | 12 |
| Общее количество часов за год | 387 |

##

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Режим тренировочной работы и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в Таблице.

*Таблица*

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативы на этапе | Годы обучения |
| 2 |
| Количество часов в неделю | 9 |
| Количество тренировок в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 387 |
| Общее количество тренировок в год | 129 |

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, используется видеоматериал, схемы, таблицы, рисунки и др. наглядные пособия.

Практические занятия различаются по ***цели*** (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), ***количественному составу*** обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), ***степени разнообразия решаемых задач*** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в СДЮСШОР проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.д.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

Занятия в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсменам рекомендуется ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, всем занимающимся спортивной борьбой рекомендовано проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 мес., а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе уделяется воспитательной работе со спортсменами. В процессе занятий у них воспитываются высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивается их общественная активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа обучающихся обеспечивается путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО****ПРОЦЕССА**

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

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

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

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов распределяется следующим образом (табл.).

*Таблица*

**Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Занятие*** | ***Стойка*** | ***Партер*** |
| 135 мин | 70-83 мин | 24-27 мин |

Продолжительность занятия 135 мин может встречаться (как исключение) преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях.Процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы обучающихся и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Интенсификация нагрузки всегда подкрепляется улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Примерное распределение учебного материала по годам обучения представлено в таблице.

На 2-3 годах обучения периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых па отдельных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Ниже приводятся основные средства подготовки борцов и методические особенности их применения.

**План-схема годичного цикла подготовки и примерного распределения**

**учебного материала для 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структура** | **Месяцы** | **Всего за год** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VI** | **VIII** |
| **периоды** |
| **подготовительный** | **соревновательный** | **переходный** |
| **этапы** |
| общеподготовительный | специально-подготовительный | 1-й соревновательный | 2-й соревновательный | спортивно-оздоровительный | самостоятельная подготовка |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество в неделю: тренировочных дней тренировочных занятий |  |  |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 215 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 215 |
| Соревнования учебные контрольные основные |  |  |
|  | x | x |  |  |  |  | x |  |  | x |  | 4 |
|  |  |  |  | x |  | x |  |  | x |  |  | 3 |
|  |  |  | x |  | x |  |  | x |  |  |  | 3 |
| ***Учебный материал:***I. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика СамостраховкаУпражнение на «мосту» | 6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов4-6 мин в занятии на освоение сложных элементов; 6-8 упражнений в каждой разминке4-6 упражнений в каждой разминкеОбязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятия |  |
| II. Игровые комплексы(номера игровых заданий): - игры в касания;- игры в блокирующие захваты;- игры в атакующие захваты; - игры с теснением соперника; - игры в начало поединка (дебюты) |  |  |
| 1-10 | 1-10 | 11-20 | 11-20 | 11-20 | 21-30 | 21-30 | 21-30 | 31-40 | 31-40 | 31-40 | 31-40 |  |
| 35-40 | 41-45 | 46-48 | 49-51 | 52-57 | 58-62 | 63-65 | 66-68 | 35-68 | 35-68 | 35-68 | 35-68 |  |
| 4-8 мин в основной части занятия последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами |  |
| 4-6 мин в основной и заключительной частях занятия |  |
| 4-6 мин в основной и заключительной частях занятий |  |
| Ш. Элементы техники 1. В стойке 2. В патере | Последовательное освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы | Совершенствование приемов в комбинациях и связках |  |
| IV. Приемно-переводные и контрольные испытания | x |  |  | x |  | x |  |  | x | x |  |  |  |
| V. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | x | x | x | x | x |  |  |  |  |
| VI. Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. Виды обследования |  |  |  | УМО |  |  |  |  |  | УМО |  |  |  |

### СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

В группах углубленной специализации средства, вводимые в тренировку, постепенно обновляются и усложняются. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, является возраст 10-12 лет.

#### Общеподготовительные упражнения

**Строевые и порядковые упражнения (**на месте и в движении).

**Ходьба и бег** (различными способами).

**Прыжки (**с места и с разбега).

**Метания** (различных снарядов из различных исходных положений)**.**

**Переползания** (различными способами).

**Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* (движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);

б) *упражнения для туловища* (наклоны, круговые движения, прогибания туловища, поднимание ног и др.);

в) *упражнения для ног* (приседания, выпады, различные прыжки и др.);

г) *упражнения для рук, туловища и ног* (круговые и маховые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.);

д) *упражнения для формирования правильной осанки* (возле вертикальной плоскости, ходьба по линии, передвижение боком по гимнастической стенке и др.);

е) *упражнения на расслабление* (встряхивание рук и кистей, махи руками и др.);

ж) *дыхательные упражнения* (движения головы и рук, повороты и наклоны туловища с одновременным вдохом и др.)

**Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* (прыжки, бег со скакалкой и др.);

б) *с гимнастической палкой:* (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), кувырки с палкой и др.);

в) *упражнения с теннисным мячом* (броски и ловля, метание мяча и др.);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг): (вращение мяча, сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, броски и ловля мяча, эстафеты и игры с мячом и др.);

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) (сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями, жонглирование гантелями и др.);

е) *упражнения с гирями* (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет)) (поднимание, вращение гири, повороты и наклоны, приседания с гирей, жонглирование: и др.);

ж) *упражнения со стулом:* (поднимание, перемещение стула, наклоны, сидя на стуле и др.).

# Упражнения из других видов спорта и подвижных игр

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке:* (упражнения на равновесие, наклоны, прыжки через скамейку, поднимание скамейки группой и переставление ее и др.);

б) *на гимнастической стенке:* (передвижение и лазанье, прыжки вверх с рейки на рейку, подтягивания на верхней рейке, махи ногой и др.);

в) *на кольцах и перекладине:* (подтягивание разным хватом, подъем силой; висы, раскачивание, соскоки и др.);

г) *на канате и шесте:* (лазанье, раскачивание, прыжки на дальность, завязывание на канате и др.);

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) (прыжки и комбинации прыжков, сальто и др.).

**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 (двусторонние игры по упрощенным правилам).

#### 2.2.3. Специально-подготовительные упражнения

**Акробатические упражнения (**кувырки, перевороты, комбинации прыжков).

**Упражнения для укрепления мышц шеи (**наклоны, повороты и движения головы).

**Упражнения на мосту (**вставание на мост, движения в положении на мосту, забегания, передвижения на мосту, уходы с моста, сгибание и разгибание рук в положении на мосту и др.).

**Упражнения в самостраховке (**перекаты в группировке на спине, падение на спину, на бок, вперед, перекат на бок, кувырки).

**Имитационные упражнения (**имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, с манекеном, с резиновыми амортизаторами, с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра).

**Упражнения с манекеном** (поднимание, переноска, перетаскивание манекена, повороты, наклоны, приседания, движения па мосту с манекеном, имитация изучаемых приемов).

**Упражнения с партнером (**поднимание партнера из различных исходных положений, переноска, перевороты, круговые вращения партнера, приседания и наклоны с партнером, ходьба на руках с помощью партнера; сгибание и разгибание рук в разных исходных положениях и др.).

#### Специализированные игровые комплексы

**Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера.

В игре зоны можно ограничивать или расширять. Во время игры необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Партнеры могут получать разные задания.

Игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

**Игры в блокирующие захваты**

***Суть игры*** в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

**Игры в атакующие захваты**

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

***Основные варианты атакующих захватов:*** *руки, руки и рук с головой, рук и туловища*, *шеи с рукой, шеи туловища*, *туловища*, *туловища с рукой*, *туловище с руками*.

**Игры в теснения**

Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1. соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
2. в соревнованиях участвуют все ученики;
3. количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);
4. факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

**Игры в дебюты (начало поединка)**

Задача игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу.

***Исходные положения:*** спина к спине, левый бок к левому, правый бок к правому, левый бок к правому, правый бок к левому, соперники разошлись-встретились, один партнер на коленях, другой – стоя, оба соперника на коленях, соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот), соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

***Цель задания*** заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

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

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

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

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

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

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

**Методическая часть**

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

***Планирование системы подготовки борцов.***

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

 - систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и рабочие планы),

 - систему контроля за реализацией программ подготовки,

 - систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру необходимо:

 - определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности); - наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

 - на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основеданных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам обучающийся имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

***Теоретическая подготовка***

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта обучающегося. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить борцов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

**Тема 1.** История развития греко-римской борьбы.

Первые клубы в России. История становления греко-римской борьбы на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских спортсменов на международной арене. Современные технологии. Страны, активно культивирующие греко-римскую борьбу. Лучшие борцы.

**Тема 2**. Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Одно из первых учебных пособий «Искусство борьбы», (Фабиан фон Ауэрсвальд, 1539 год). Рекомендации по выработке защитных навыков, которые можно было применить «в случае необходимости» («7 добродетелей рыцаря»).Психологические особенности единоборств.

**Тема 3.** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

**Тема 4**. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Индивидуализация техники. Общие понятия о стратегии, тактике. Особенности тактики. Тактический план, важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной тактики.

**Тема 5**. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила греко-римской борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

**Тема 6.** Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

**Тема 7**. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Костно – мышечный аппарат, связки. Строение мышц. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой на ЦНС и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно – сосудистой, легочной, мышечной систем в процессе занятий греко-римской борьбой.

**Тема 8**. Гигиенические знания, умения и навыки. Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий греко-римской борьбы. Гигиенические требования к личному снаряжению борца, спортивной одежде, обуви.

**Тема 9**. Режим дня. Закаливание организма, здоровый образ жизни.

Значение режима для юного спортсмена. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности борца, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях греко-римской борьбой.

**Тема 10**. Основы спортивного питания спортсмена.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Питание в день соревнований. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема 11**. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Оборудование мест занятий.

**Тема 12.** Требования техники безопасности при занятиях по греко-римской борьбе.Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на ковре. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях греко-римской борьбой. Причины травм, их профилактика на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

***Физическая подготовка борцов греко-римского стиля***

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на тапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

 Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

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

 Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);

- повторный метод;

- метод контрольного тестирования;

- игровой метод;

- круговой метод.

***Развитие силы.***

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

**Упражнения для развития и совершенствования силы борца**

1. Лазание по канату.

2. Подтягивание на перекладине.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

4. Приседания на одной ноге.

5. Ходьба по лестнице и др.

6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

***Развитие выносливости.***

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

**Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

***Развитие быстроты.***

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

**Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.

2. Схватки с интервалом.

3. Схватки в переменном темпе.

4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

***Развитие ловкости.***

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

**Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 х 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

***Развитие гибкости.***

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

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

**Специальная физическая подготовка –** направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);

- упражнения в самостраховке;

- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);

- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);

- упражнения для защиты от бросков;

- упражнения с партнером;

- подготовительные упражнения для технических действий;

- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

- игровой комплекс.

**Технико-тактическая подготовка**

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

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

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

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбыдля корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

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

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

- подавление;

- маневрирование;

- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);

- элементы маневрирования (стока, партер);

- атакующие и блокирующие захваты;

- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;

- дистанций;

- захватов, упоров, освобождений от них;

- способов, ритма и направления передвижений;

- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;

- игры в блокирующие захваты;

- игры в атакующие захваты;

- игры в теснения;

- игры в дебюты;

- игры в перетягивание;

- игры за овладение обусловленным предметом и др.

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

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценно, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

***Общая психическая подготовка.***

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

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

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

Формируется положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера входе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

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

К специальным психическим функциям относятся:

* + оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
	+ специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
	+ простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

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

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия -разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок.
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

***Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям***

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

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

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

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

***Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена***

В процессе управления нервно–психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно–психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

***Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса***

*На этапах углубленной специализации*внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

*В ходе учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

**Восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

 *Медико-биологическая система восстановления включает:*

*-* оценку состояния здоровья;

*-* рациональное питание с использованием витаминов;

- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

*-* аутогенная тренировка;

*-* комфортные условия быта и отдыха;

- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

*Педагогические средства восстановления :*

*-* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

*-* восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;

- специальные разгрузочные периоды.

**Медико-биологический контроль**

Медико–биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную кату спортсмена.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

***Техника безопасности.***

К занятиям борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;

- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

- недостаточный интервал и дистанция между учащимися при выполнении упражнений;

- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Таким образом, для предупреждения травматизма во время учебно–тренировочных занятий следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Правила изложены в специальных инструкциях по спортивным единоборствам, с которыми занимающихся необходимо знакомить перед началом занятий.

**4.Система контроля и зачетные требования.**

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Результатом освоения образовательной программы является итоговая аттестация обучающихся. По результатам итоговой аттестации обучающемуся выдается свидетельство о прохождении аттестации, форма которой устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации. Контрольно-переводные нормативы включают тесты по общей и специальной подготовленности учащихся и являются ориентировочными.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

**(мальчики, юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды тестов** | **балл** | **Количество лет** |
|  |  |  |  | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Бег 30 м. (сек)** | **5** |  |  |  |  | 4.7 | 4.5 | 4.4 | 4.3 | 4.2 |
| **4** |  |  |  |  | 5.0 | 4.7 | 4.6 | 4.5 | 4.4 |
| **3** |  |  |  |  | 5.4 | 5.1 | 4.9 | 4.8 | 4.6 |
| **Бег 1000м. (сек)** | **5** |  |  |  |  | 4.00 | 3.50 | 3.45 | 3.25 | 3.20 |
| **4** |  |  |  |  | 4.30 | 4.20 | 4.00 | 3.50 | 3.40 |
| **3** |  |  |  |  | 5.10 | 5.00 | 4.40 | 4.30 | 4.20 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **5** |  |  |  |  | 215 | 230 | 245 | 260 | 270 |
| **4** |  |  |  |  | 200 | 215 | 230 | 245 | 255 |
| **3** |  |  |  |  | 170 | 180 | 210 | 220 | 230 |
| **Подтягивание из виса на перекладине (раз)** | **5** |  |  |  |  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **4** |  |  |  |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **3** |  |  |  |  | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП**

 **(мальчики, юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды тестов** | **балл** | **Количество лет** |
| **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Забегание ногами вокруг головы по 5 раз с каждой стороны (сек)** | **5** |  |  | 17.0 | 16.5 | 16.0 | 16.0 | 15.5 |
| **4** |  |  | 18.0 | 18.0 | 17.0 | 17.0 | 16.5 |
| **3** |  |  | 19.5 | 19.0 | 18.0 | 18.0 | 17.5 |
| **10 переворотов с моста из упора головой в ковер (сек)** | **5** |  |  | 11.0 | 10.0 | 9.0 | 8.0 | 7.5 |
| **4** |  |  | 12.0 | 11.0 | 10.0 | 8.5 | 8.5 |
| **3** |  |  | 13.0 | 12.0 | 11.0 | 9.5 | 9.5 |
| **10 бросков манекена через спину (сек)** | **5** |  |  | 24.5 | 24.0 | 23.0 | 22.0 | 21.0 |
| **4** |  |  | 26.0 | 25.5 | 25.0 | 24.0 | 23.0 |
| **3** |  |  | 28.0 | 27.5 | 27.0 | 26.0 | 25.0 |

**Информационное обеспечение программы**

**Список литературы**

1. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – 13–16 с.
2. Игуменов В.М., Пилоян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «Модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теор.и практ. физич. культ., – 1986, № 9, – 24–26 с.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
4. Колмановский А.А. Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 66–75 с.
5. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М. Формирование основ ведения единоборства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – 66–81 с.
6. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс… канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 1995. – 131 с.
7. Кузнецов А.С. Организационно – методические основы многолетней технико – тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс… докт. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 2002. – 471 с.
8. Лях В.И. О классификации координационных способностей. //Теория и практика ФК, 1987, № 7. – 28–30 с.
9. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. //Теория и практ. Ф.К. – М., 1999, № 9. – 55–57 с.
10. Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико – тактической подготовленности борцов: Метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.