

**Управление образования «Багратионовский муниципальный округ
Калининградской области»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
от «23» апреля 2024 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ
г. Багратионовска»
_____ А.Ю.Урсов
« » _____ 2024 г.
Приказ №76 от 23.04.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

для детей: 7-18 лет

срок реализации программы: 3 года

направленность программы: физкультурно-спортивная направленность

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года №1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказа Министерства спорта РФ № 826 от 20.11.2023 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Программу разработали:
Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.
Тренер-преподаватель – Михайлов Г.А.

г. Багратионовск
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная	3
записка.....	
2. Нормативная часть рабочей	9
программы.....	
3. Учебно-тематический	10
план.....	
4. Содержательная часть	11
программы.....	
4.1 Теоретическая подготовка.....	11
4.2 Общая физическая подготовка	11
4.3 Специальная физическая подготовка.....	16
4.4 Психологическая подготовка.....	17
4.5.Техника безопасности.....	18
5. Требования к уровню подготовленности	23
обучающихся.....	
6. Методическая часть	26
6.1 Восстановительные мероприятия.....	28
6.2. Медицинское обследование.....	28
6.3 Летние оздоровительные мероприятия.....	28
7. Перечень материально - технического обеспечения	28
8. Планируемые результаты	29
9. Список литературы.....	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «спортивная борьба» (греко-римская борьба) (далее Программа) составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденному Приказом Минспорта России от 17 ноября 2022 г. №73, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы. Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику

в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы программа предназначена для реализации в спортивно-оздоровительных группах греко-римской борьбы обучающихся возрастной категории с 7 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы 3 года. На полное освоение программы требуется 948 часов (модуль 1 год- 312 часов, включая проведение соревновательной деятельности и проведение сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ Г.БАГРАТИОНОВСКА» в течении 2 смен по 21 дню).

Формы обучения – очная.

Особенности организации учебного процесса. Набор детей в спортивно-оздоровительные группы греко-римской борьбы – свободный. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Общее количество часов в год – 312 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 1 час в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в период проведения летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей и распределен на 42 дня пребывания в лагере – 2 смены.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Греко-римская борьба», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время. Данная программа подготавливает, в ходе реализации, детей к освоению предпрофессиональной программы подготовки по данному виду спорта.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Формы подведения итогов реализации программы – сдача промежуточных, контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ Г.БАГРАТИОНОВСКА» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греко-римской борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Учебный период длится с 1 сентября по 30 августа (занятия проводятся по расписанию, утверждённому на 1 сентября учебного года)

2. Продолжительность учебного периода: Начало учебного периода – 1 сентября
 Окончание учебного периода – 31 августа
 Продолжительность учебного периода – 52 недели

Программа	Год обучения	Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Греко-римская борьба»»	3 года (Модуль -1 год 312 часов)	Числа	2,4,6,9,11,13,16,18,20, 23,25,27,30			2,4,7,9,11,14,16,18,21, 23,25,29,30			1,4,6,8,11,13,15,18,20, 22,25,27,29			2,4,6,9,11,13,16,18,20, 23,25,27,30		
		Действие	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию			Занятия по расписанию		

Программа	Год обучения	Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая	3 года	Числа	3,4,6,8,10,13,15,17,20, 22,24,27,29,31			3,5,7,10,12,14,17,19,21, 24,26,28			2,4,6,9,11,13,16,18,20, 23,25,27,30			1,3,6,8,10,13,15,17,20 22,24,27,29		

«Греко-римская борьба»	(Модуль -1 год 312 часов)	Действие	Занятия по расписанию	Занятия по расписанию	Занятия по расписанию	Занятия по расписанию
------------------------	---------------------------------	-----------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Программа	Год обучения	Месяц	Май			Июнь	Июль	Август		
		Дни недели	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.-Пт.	Пн.-Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Общеразвивающая «Греко-римская борьба»	3 года (Модуль -1 год 312 часов)	Числа	2,4,6,8,11,13,15,18,20, 22,25,27,29			1,2,3,4,5,8,9,10,11,12,15, 16,17,18,19 – 1 смена лагеря 25,26,29,30	1,2,3,6,7,8,9,10,13,14, 15- вторая смена лагеря	Согласно индивидуальных планов занятий		
		Действие	Занятия по расписанию			Занятия по расписанию				

3. Комплектование групп: с 1 сентября по 15 сентября. Занятия во время набора учебных групп проводятся согласно расписания занятий

4. Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 14.30 до 21.00

Количество учебных смен – 1 смена с 14.30 до 21.00

5. Объем образовательной нагрузки на одну группу: 1 модуль - 6 часов в неделю, что составляет учебный период - 312 часов. На полное освоение программы требуется 936 часов (3 года).

Занятия проводятся – по группам в спортивном зале, занятия на стадионе по решению тренера-преподавателя могут проводиться двумя группами одновременно.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.

2. Нормативная часть рабочей программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки обучающихся (1 модуль) по дополнительной общеразвивающей образовательной программе составлен на 52 недели, 46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		14
2	Общая физическая подготовка ОФП	5	6	6	7	3	6	4	4	4	10	10	12	77
3	Специальная физическая подготовка СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	8	35
4	Основы технической подготовки	8	8	8	8	9	10	10	10	6	8	4	0	89
5	Основы тактической подготовки	1	1	2	4	3	4	3	5	4	4	4	0	35
6	Игровая подготовка	6	4	6	3	4	3	4	4	5	4	9	0	52
8	Соревновательная деятельность		2					2			2			6
9	Итоговая аттестация		-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Всего за месяц		24	24	25	25	22	26	26	26	26	34	34	20	312

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники греко-римской борьбы,

выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

3. Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
теория и методика (5-10%)	6%
Практика	
общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана	25%
Избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана	45%
Другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана	10%
техничко-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана	14%
46 недель учебное время	276
Самостоятельная работа (0%) (во время отпуска тренера),	36
Всего часов на 52 недели	312

План учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.

Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения (в часах).

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-й год	2-й год	3-й год
Теоретическая	14	14	14
Общая физическая	77	77	77
Специальная физическая	35	35	35
Техническая	89	89	89
Тактическая	35	35	35
Игровая	52	42	32
Соревновательная	4	14	24
Восстановительные мероприятия	-	-	-

Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	-
Всего часов за 46 недель*	312	312	312

****Общий объем подготовки рассчитан на 56 рабочих недель (46 в рамках ДЮСШ из них 3 в летнем спортивно-оздоровительном лагере и 6 недель самостоятельной работы согласно индивидуальных планов.***

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Теоретическая подготовка

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- история развития борьбы; основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила борьбы, требования, нормы, и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по борьбе; 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;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях борьбой.

4.2. Общая и специальная физическая подготовка (физическая подготовка.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путям совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывает у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, массаж и самомассаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Освоение комплексов физических упражнений.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в

сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении

лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания наклоны-повороты, вращения-махи).

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно- координационных видов спорта).

Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты - на 90°, 180° с подтягиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приемы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. 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. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным. На этапе СОГ подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на ковре. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы при проведении внутришкольных соревнований. Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств.

4.3. Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Упражнения, повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом. Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера. Повышение уровня функциональной подготовленности.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями борьбы и правилами подвижных игр; Умение развивать специфические физические качества в борьбе, дисциплине борьбы средствами других видов спорта.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Группировка (сидя, лежа, перекач назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

В области технико-тактической и психологической подготовки

Тактика — это действия, поведения борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на ковре. В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использования усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у борца способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Спортсмен обучаясь технико-тактической подготовке должен освоить:

- Освоение основ технических и тактических действий в борьбе;
- Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- Умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4.4. Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке — остановка, разбор, исправление ошибок. Для

воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут. Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником. Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия. Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

Врачебно-педагогический контроль.

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку борцов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера- педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа спортивно-оздоровительной подготовки.

Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

4.5. Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе.

Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий

по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие высшее профессиональное или среднее профессиональное в области физической культуры и спорта или дополнительное профессиональное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение) -первичный на рабочем месте;

- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях борьбой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию(графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° С, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

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

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.

3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

12. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру- преподавателю).

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

1. После окончания занятия тренер - преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

ЮНОШИ		9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет			16-17 лет			18 лет		
Контрольные / оценка нормативы		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	Челночный бег 3х10м(сек)	9,8	10,1	10,4	9,5	9,8	10,1	9,1	9,4	9,8	8,7	9,0	9,4	8,2	8,5	8,8
	Прыжок в длину с места(см)	140	130	120	160	150	140	185	175	165	210	200	185	215	210	200
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	1	4	3	2	6	4	3	10	8	6	12	10	8
	Бег 30 м (сек)	5,7	6,0	6,6	5,4	6,0	6,6	5,1	5,8	6,5	4,3	5,1	5,8	3,8	4,3	5,1
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	18	15	12	19	17	13	19	17	15	21	19	17	24	22	20

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель -Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных	- сообщение новых знаний; - работа с учебно-методической литературой;	- рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература;	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам,

	видеофильмо в - самостояте- льное чтение специальной литературы;	-работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам;	-учебно- методическая литература; - оборудование и инвентарь.	фотографиям, фильмам.
Общая физическая подготовка	-учебно- трениро- вочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельн ый показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -учебно- методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке.
Специальна я физическая подготовка	- учебно- тренировочно е занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельн ый показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; -учебно- методическая литература.	контрольные нормат ивы и упражнения текущий контроль.
Техническа я подготовка	-учебно- тренировочно е занятие -групповая, подгрупповая , фронтальная, индивидуальн о- фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельн ый показ и подбор упражнений	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно- методическая литература;	контр.упр. норматив ы и контр. тренировки. текущий контроль.
Соревнован ия	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточный
Контрольно -переводные испытания	фронтальная, индиви- дуально- фронтальная.	- практический; - словесный;	-инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинск ий контроль	групповая, подгрупповая , индиви- дуально- фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

6.1. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

6.2. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 2 раза в учебном году (октябрь- апрель). .

6.3. ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей при МАУ ДО «ДЮСШ Г.БАГРАТИОНОВСКА» две спортивные смены по 21 дню.

7. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Зал борьбы – 1 шт. – 107кв.м.,
снарядная – 1 шт., - 40,35кв.м.,
раздевалка – 2шт.- 21 кв.м.,
борцовский ковер – 2 шт.,
манекен борца – 2 шт.,
весы – 1 шт.,
канат – 1 шт.,
штанга – 2 шт.,
свисток – 1 шт.,

секундомер – 1 шт

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом, проведения самоподготовки перед проведением учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе.
3. Формирование таких положительных черт характера, как воля к победе, настойчивость, активность, стрессоустойчивость.
4. Формирование навыков саморегуляции психологического состояния перед проведением и в ходе тренировок, при проведении учебных и соревновательных боев, воспитание чувства ответственности и уважительного отношения к партнерам и соперникам.
5. Развитие двигательных качеств.
6. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
8. Формирование и совершенствование навыков раздела специальной подготовки вида спорта греко-римская борьба.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Греко-римская борьба: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Ради здоровья детей / Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я.Черток. – М.: Просвещение, 1985.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И.Козлов, И.О.Тупицын. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
8. Техника классической борьбы / А.Н.Чеснокова. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
9. Роль темперамента в психическом развитии / Я.Стреляю. – М.: Прогресс, 1982.
10. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
11. Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах / А.В.Ивойлов, С.Д.Бойченко, Ю.Т.Смоляков. – Минск: Вышэйшая школа, 1975.
12. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
13. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
15. На ковре борцы / И. Борисов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Журнал «Чемпион клуб» - 2008. - № 13, декабрь.
17. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 14, январь.
18. Журнал «Чемпион клуб» - 2010. - № 15, июнь.
19. Журнал «Борьба – это классика» - 2003. - № 2 (5), ноябрь.
20. Журнал «Борьба – это классика» - 2005. - № 1 (7), июнь.
21. Журнал «Борьба – это классика» - 2010. - № 11, январь.