

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

МКУ «Управление по ФК и СМР»

Ю.В. Люнгвиц

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБУДО «Комплексная спортивная школа
Саткинского муниципального района»

А.В. Решотко

2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спортивная борьба» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спортивная борьба» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Саткинского муниципального района» (далее – учреждение).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 12 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00 часа.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет не более 40-45 минут.

для детей 10-17 лет – не позднее 21:00 часа.

для детей 10-17 лет – не позднее 21:00 часа.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям.

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

Спортивная борьба - способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Спортивная борьба формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни.

Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного возраста, желающих заниматься спортивной борьбой.

Основная **направленность** программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся спортивной борьбой;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Цель программы:

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;
- развитие способностей детей в избранном виде спорта;
- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой;
- развитие и воспитание физических качеств (гибкость, быстроты, выносливости, силовых и координационных возможностей);
- обучение основам технико-тактической подготовки борьбы;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- подготовка к зачислению в группы начальной подготовки.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по спортивной борьбе является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовки

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности. К концу обучения обучающиеся будут знать: основные теоретические понятия спортивной борьбы; историю возникновения спортивной борьбы; основные принципы здорового образа жизни; основные элементы техники спортивной борьбы; принципы оздоровления организма; основы спортивного поведения во время соревнований. К концу обучения обучающиеся будут уметь: выполнять основные удержания; выполнять основные броски; выполнять общефизические и специальные упражнения; выполнять основные упражнения по спортивной борьбе. Контролировать состояние своего здоровья.

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей, сократятся случаи правонарушений среди них.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю (всего 6 часа в неделю).

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительной подготовки отделения спортивной борьбы. Режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке. Условия зачисления в группы спортивно - оздоровительной подготовки и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно - оздоровительной подготовки, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия спортивной борьбы;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортивной борьбы и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли занятия и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям;

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются вопросы:

отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям борьбы и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных

наблюдений на тренировочных занятиях.

При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсменов после тренировки, соревнований.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технической * подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе тестов. Тестирование по ОФП и СФП обучающихся СШ осуществляется в начале и в конце учебного года.

Таблица 1– Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число обучающихся в группе	Объем учебной нагрузки (час) в неделю	Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
СО	Весь период	6	12	6	Выполнение контрольных нормативов

Учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе по спортивной борьбе (объем учебной нагрузки в неделю - 6 часов)

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица 2

№ п/п	Раздел программы	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	168
3.	Специальная физическая подготовка	53
4.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
5.	Техническая подготовка	14
6.	Тактическая, психологическая подготовка	27
7.	Тестирование и контроль	4
8.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов

9.	Медицинский контроль	Вне сетки часов
10.	Воспитательная работа	Вне сетки часов
Общий объем учебной нагрузки (час)		276

План составлен с расчетом 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах

Организация учебно - тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержания на первых этапах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростка к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первого года обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

Рабочая программа

Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

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

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно - оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Таблица 4 – Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе теория по времени 10 часов, в таблице указано больше

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	1
2	Краткий обзор развития спортивной борьбы.	История возникновения спортивной борьбы. Сведения о развитии спортивной борьбы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям	1
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	1
5	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в СШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе	1
7	Воспитательное значение обучения.	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении	1
8	Морально-волевая подготовка.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
9	Оборудование и инвентарь.	Оборудование зала и инвентарь. Форма борца	1
10	Общие понятия о технике борца	Правила соревнований. Технический арсенал борца: броски, приёмы, удержания. Терминология борца. Значение соревнований, цели и задачи. Виды соревнований.	1

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека,

повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

1. Строевые и общеразвивающие упражнения:
 - команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» и др.;
 - повороты на месте: направо, налево, кругом;
 - передвижения шагом, бегом и их варианты.
2. Стретчинг:
 - ознакомление с зонами растяжения;
 - упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.
 - упражнения для спины, плеч и рук.
 - упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.
3. Упражнения с партнером:
 - упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, на мосту и др.;
 - упражнения для развития силы: наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег и др.;
 - упражнения для развития гибкости с помощью партнера;
 - упражнения для развития ловкости с партнером.
4. Упражнения на гимнастических снарядах:
 - на перекладине подтягивание, размахивание, соскоки. На гимнастической стенке:
 - лазание с помощью ног, без ног;
 - прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами;
 - соскоки с различных высот.
5. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.):
 - выполнять на месте, в движении: ловить, бросать, вращать, удары по мячу ногой, рукой и др.
6. Акробатические упражнения:
 - стойки,
 - «седы»,
 - прыжки,
 - кувырки и их варианты.
7. Спортивные и подвижные игры: (футбол, «бой всадников» и др.)

Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения:
 - кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке,
 - длинный кувырок с прыжка,
 - кувырки через левое и правое плечо комбинации кувырков,
 - кувырки спиной вперёд,
 - кувырки через препятствия,
 - перевороты боком.
2. Упражнения для укрепления мышц шеи:
 - наклоны головы вперёд с упором в подбородок,
 - наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке,
 - движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук,

- движения вперед-назад, в стороны.
- 3. Упражнение на борцовском мосту:
 - вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера,
 - накаты вперед - назад на борцовском мосту,
 - забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.
- 4. Упражнения в самостраховке:
 - перекаты в группировке на спине,
 - падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа,
 - кувырок вперед через правое и левое плечо,
 - падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.
- 5. Имитационные упражнения:
 - имитация оценочных действий и приёмов без партнёра,
 - имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.
- 6. Упражнения с партнёром:
 - переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу,
 - круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра,
 - кувырки вперед и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания

Методологические и методические принципы воспитания

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов занимающихся);
- Воспитание в процессе учебно-тренировочной деятельности
- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов;
- Единство обучения и воспитания.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных

нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания: смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания

№		Место касания		Способы касания	
		Любой	Право	Левой	Обеи
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	31
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной

площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м;
- в соревнованиях участвуют все ученики;
- количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя;
- факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади;

- игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (игры с необычным началом поединка).

После ознакомления с играми в касание, овладение навыками в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу: - спина к спине - левый бок к левому - правый бок к правому - левый бок к правому

- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот).

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, положил соперника на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 - 15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Технико-тактическая подготовка

Основные положения борьбы

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы

Приёмы борьбы в партере

Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).

Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).

Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).

Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка.

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

- бросок подворотом захватом за руку;
- бросок наклоном с различными захватами;
- сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
- перевод в партер нырком;
- сваливание скручиванием;
- бросок (перевод) вращением;
- броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

Оценочный материал

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная борьба» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Критерии и оценки обучения:

Знание - истории развития «Спортивная борьба»; правила соревнований в «Спортивная борьба»;

Выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста и пола обучающегося.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в

спортивной школе. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает тесты

а) Прыжки в длину с места проводятся на борцовском ковре. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается* при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом.

По психологической подготовке. Соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Таблица 5 – Нормативы по спортивной борьбе для спортивно-оздоровительных групп

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

	скамьи)					
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Методические материалы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по спортивной борьбе;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

В Программе предлагаются двигательные действия, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренер - преподаватель предлагает выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру содержание тренировочного занятия.

Несколько тренировочных занятий определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет большое значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.)

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	-беседа; -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых -учебные знаний; - объяснение; - работа с научно-методической литературой; -практический показ	-учебные и - методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование и инвентарь	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала
Общая физическая и специальная физическая подготовка	- тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	-учебные и методические пособия; -научно-методическая литература	Контрольные нормативы по общей физической подготовке
Техническая подготовка	- тренировочное занятие- групповая; - подгрупповая; - индивидуальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь	Контрольные упражнения. Текущий контроль
Итоговая аттестация	- фронтальная; - индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь; -методические пособия	Протокол

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий

Спортивная борьба (далее – греко-римская борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе обучающихся и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

В связи с некоторым омоложением возраста обучающихся в отдельных видах спорта, современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных обучающихся требует глубокого изучения роста и развития организма обучающегося.

Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества клеток и их органических молекул в юном и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и не равномерно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах. Первая фаза – предпубертатная – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – постпубертатная, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма обучающихся. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип обучающихся, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма.

Общее число ретардированных обучающихся (спортсменов) внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры-преподаватели осуществляют набор занимающихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент занимающихся групп начальной подготовки организации составляют обучающиеся с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются обучающиеся - спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселератов начинают обгонять обучающиеся с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие учебно-тренировочные занятия могут привести к травме.

С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательного качества.

Ростовые показатели и физические качества	Возраст										
	5-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		

Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+	+	
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Аэробные возможности (гликолитические)			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий греко-римской борьбой.

Ростовесовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у обучающихся в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. **Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки. **Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у обучающихся имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

Требования к технике безопасности

Заниматься спортивной борьбой можно обучающимся имеющие разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

При организации учебно-тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники

безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой обучающихся. Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной организации.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах.

При составлении спарринг-пары формировании заданий на учебно-тренировочное занятие должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

Для учебно-тренировочного занятия в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Учебно-тренировочное занятие в уличной обуви запрещена.

В ходе каждого учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебно-тренировочных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя. В отсутствие тренера-преподавателя обучающиеся организации в зал борьбы не допускаются.

Перед каждым учебно-тренировочным занятием необходима разминка. Разминка обучающегося должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставляя руки.

Обучающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. Во время учебно-тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) обучающиеся немедленно прекращают борьбу.

Учебно-тренировочная схватка проводится между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным от выполнения спортивных упражнений обучающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание обучающихся иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования. После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно обучающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2020
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»
3. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
7. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
8. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999.
9. Подливаев Б. А., Суколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие. -М.: ФОН, 1997. -39 с.
10. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.
11. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.- М.'2001г
12. Основы методики обучения в спортивной борьбе. М,1986.36с.
Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФиС, 1981. - 175 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru>
Режим доступа - свободный
4. Всероссийская федерация самбо. <http://wrestlingtv.gov.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Олимпийского комитета Росси: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный
6. Интернет газета Российский стадион <http://www.stadium.ru> Режим доступа - свободный