

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
протокол от 01.09.2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБОУ ДО ДЮСШ № 68-од
от 01.09.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

базовый и углубленный уровень сложности

Срок реализации: 10 лет

Разработчики программы:

зам. директора по УВР Фомичева И.В.
методист Горнова Л.Б.
тренер-преподаватель Дегтярёв А.Н.

г. Уварово
2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа «Греко-римская борьба» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физкультуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 и другими нормативными актами.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами греко-римской борьбы, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи многолетней подготовки:

на этапе базового уровня сложности:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков;

- изучение базовой техники греко-римской борьбы;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в греко-римской борьбе;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

на этапе углубленного уровня сложности:

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта – греко-римская борьба, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, – 10-17 лет.

Срок реализации программы – 8 лет:

Базовый уровень сложности

-1-й, 2-й, 3-й год обучения (срок обучения – 3года)

-4-й, 5-й, 6-й год обучения (срок обучения –3 года):

Углубленный уровень сложности

-1-й, 2-й год обучения (срок обучения – 2года);

-3-й, 4-й год обучения (для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения – 2 года). Программы предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице.

Структура системы многолетней подготовки

Этап подготовки	Период	min возраст для зачисления	min наполняемость группы (чел)	max наполняемость группы (чел)	Кол-во часов в неделю (ч)	Кол-во часов год (ч)	Кол-во занятия в неделю	Кол-во занятий в год
Базовый уровень сложности	1-2	8	10	25	6	312	3	156
	3	9	9	25	7	364	3-4	156-208
	4	10	9	20	8	416	3-4	156-208
	5	11	8	20	9	468	3-4	156-208
	6	12	8	20	10	520	4-5	208-260

Углублен- ный уро- вень слож- ности	1-4	13	7-6	20	12	624	4-6	208-312
--	-----	----	-----	----	----	-----	-----	---------

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитана в академических часах (45 мин.)

Характеристика вида спорта – греко-римская борьба.

Греко-римская борьба является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Планируемый результат:

Год обучения	Знать/понимать	Уметь
базовый уровень сложности		
1	<p>знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>-выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, силовой выносливости; -выполнять комплексы специальных упражнений; -выполнять комплекс упражнений утренней зарядки; -уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами; -уметь соблюдать требования т/б при самостоятельном выполнении упражнений</p>
2	<p>знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта</p>

3-4	<p>знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта</p>
5	<p>знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</p>
6	<p>знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</p>
<i>углубленный уровень сложности</i>		

1	<p>знание истории развития избранного вида спорта;</p> <p>знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</p> <p>знание этических вопросов спорта;</p> <p>знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <p>знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</p> <p>знание основ спортивного питания.</p>	<p>обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <p>знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p>
2	<p>знание истории развития избранного вида спорта;</p> <p>знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</p> <p>знание этических вопросов спорта;</p> <p>знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</p> <p>знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</p> <p>знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</p> <p>знание основ спортивного питания.</p>	<p>умение определять средства музыкальной выразительности;</p> <p>умение выполнять комплексы специальных хореографических и(или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта; умение соблюдать требования техник безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</p> <p>освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <p>знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p>

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В соответствии с п.9 Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, к условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (далее - Требования), утвержденных приказом Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939, в учебном плане данной программы предусматривается 10% от общего объема времени на *самостоятельную работу* учащихся с целью непрерывности освоения данной программы в каникулярный период, праздничные дни и на период отпуска тренера-преподавателя.

10% самостоятельной работы входят в общее количество часов каждой предметной области.

Учебный план распределения часов на учебный год

п/п	Предметные области	БУС	БУС	БУС	БУС	БУС	БУС	УУС	УУС
		1	2	3	4	5	6	1-2	3-4
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>26</i>	<i>32</i>	<i>32</i>
II.	Общая и специальная физическая подготовка	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>72</i>	<i>84</i>	<i>95</i>	<i>110</i>	<i>125</i>	<i>125</i>
III.	Избранный вид спорта (греко-римская борьба)	<i>166</i>	<i>166</i>	<i>203</i>	<i>228</i>	<i>258</i>	<i>277</i>	<i>343</i>	<i>343</i>
	Основы техники и тактики	158	158	189	212	222	235	294	289
	Участие в соревнованиях	2	2	8	10	20	25	30	35
	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
	Инструкторская и судейская практика	---	---	---	---	4	4	4	4
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2	2	2	2	2	3	3	3
	Восстановительные мероприятия	---	---	---	---	6	6	8	8
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	<i>47</i>	<i>47</i>	<i>56</i>	<i>62</i>	<i>72</i>	<i>82</i>	<i>94</i>	<i>94</i>

V.	Другие виды спорта и подвижные игры.	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>25</i>	<i>30</i>	<i>30</i>
Кол-во часов в неделю		6	6	7	8	9	10	12	12
Всего часов		312	312	364	416	468	520	624	624
<i>В том числе 10% самостоятельной работы</i>		<i>31</i>	<i>31</i>	<i>36</i>	<i>42</i>	<i>46</i>	<i>52</i>	<i>62</i>	<i>62</i>

**Учебный план с разбивкой по предметным областям
для БУС 1 и 2 года обучения**

№	Содержание предметных областей	Часы
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	16
1.1.	- история развития греко-римской борьбы;	2
1.2.	- основы тренировочного процесса;	2
1.3.	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2
1.4.	- гигиенические знания, умения и навыки;	2
1.5.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	2
1.6.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	2
1.7.	- требования техники безопасности при занятиях;	2
1.8.	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	2
II.	Общая и специальная физическая подготовка:	68
2.1.	- строевые команды и приёмы	6
2.2.	- комплексы утренней зарядки	6
2.3.	- ОРУ на гибкость, растягивание;	6
2.4.	- упражнения с отягощением;	11
2.5.	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	11
2.6.	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	12
2.7.	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;	10
2.8.	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	6
III.	Избранный вид спорта (греко-римская борьба):	166
3.1.	Основы техники и тактики	158
3.2.	Участие в соревнованиях	2
3.3.	Медицинское обследование	4
3.4.	Инструкторская и судейская практика	---
3.5.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2
3.6.	Восстановительные мероприятия	---
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	47

4.1.	- основные положения в борьбе;	11
4.2.	- элементы маневрирования;	12
4.3.	- атакующие и блокирующие захваты;	13
4.4.	- морально-психологическая подготовка	11
V.	Другие виды спорта и подвижные игры.	15
5.1.	- подвижные игры и эстафеты	5
5.2.	- спортивные игры.	10
ИТОГО (ч) 312 часа		
<i>В том числе 10% самостоятельной работы: 31 час</i>		

**Учебный план с разбивкой по предметным областям
для БУС 3 года обучения**

№	Содержание предметных областей	Часы
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	18
1.1.	- история развития греко-римской борьбы;	2
1.2.	- основы тренировочного процесса;	3
1.3.	- влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;	3
1.4.	- гигиенические знания, умения и навыки;	2
1.5.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	2
1.6.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	2
1.7.	- требования техники безопасности при занятиях;	2
1.8.	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	2
II.	Общая и специальная физическая подготовка:	72
2.1.	- строевые команды и приёмы	8
2.2.	- комплексы утренней зарядки	9
2.3.	- ОРУ на гибкость, растягивание;	9
2.4.	- упражнения с отягощением;	10
2.5.	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	9
2.6.	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	9
2.7.	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;	9
2.8.	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	9
III.	Избранный вид спорта (греко-римская борьба):	203
3.1.	Основы техники и тактики	189
3.2.	Участие в соревнованиях	8
3.3.	Медицинское обследование	4
3.4.	Инструкторская и судейская практика	---
3.5.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных	2

	испытаний	
3.6.	Восстановительные мероприятия	---
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	56
4.1.	- основные положения в борьбе;	13
4.2.	- элементы маневрирования;	15
4.3.	- атакующие и блокирующие захваты;	15
4.4.	- морально-психологическая подготовка	13
V.	Другие виды спорта и подвижные игры.	15
5.1.	- подвижные игры и эстафеты	5
5.2.	- спортивные игры.	10
ИТОГО (ч) 364 часа		
<i>В том числе 10% самостоятельной работы: 36 часа</i>		

**Учебный план с разбивкой по предметным областям
для БУС 4 года обучения**

№	Содержание предметных областей	Часы
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	22
1.1.	- история развития греко-римской борьбы;	2
1.2.	- основы тренировочного процесса;	3
1.3.	- влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;	3
1.4.	- гигиенические знания, умения и навыки;	3
1.5.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	3
1.6.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	3
1.7.	- требования техники безопасности при занятиях;	3
1.8.	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	2
II.	Общая и специальная физическая подготовка:	84
2.1.	- строевые команды и приёмы	10
2.2.	- комплексы утренней зарядки	10
2.3.	- ОРУ на гибкость, растягивание;	10
2.4.	- упражнения с отягощением;	14
2.5.	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	10
2.6.	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	10
2.7.	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;	10
2.8.	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	10
III.	Избранный вид спорта (греко-римская борьба):	228
3.1.	Основы техники и тактики	212
3.2.	Участие в соревнованиях	10

3.3.	Медицинское обследование	4
3.4.	Инструкторская и судейская практика	---
3.5.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2
3.6.	Восстановительные мероприятия	---
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	62
4.1.	- основные положения в борьбе;	15
4.2.	- элементы маневрирования;	16
4.3.	- атакующие и блокирующие захваты;	16
4.4.	- морально-психологическая подготовка	15
V.	Другие виды спорта и подвижные игры.	20
5.1.	- подвижные игры и эстафеты	5
5.2.	- спортивные игры.	15
ИТОГО (ч)		416 часа
<i>В том числе 10% самостоятельной работы: 42 часа</i>		

**Учебный план с разбивкой по предметным областям
для БУС 5 года обучения**

№	Содержание предметных областей	Часы
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	23
1.1.	- история развития греко-римской борьбы;	2
1.2.	- основы тренировочного процесса;	3
1.3.	- гигиена и закаливание, режим и питание борца;	2
1.4.	- врачебный контроль, самоконтроль;	3
1.5.	- основы техники и тактики борьбы;	4
1.6.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	2
1.7.	- требования техники безопасности при занятиях;	2
1.8.	- установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.	5
II.	Общая и специальная физическая подготовка:	95
2.1.	- строевые команды и приёмы	6
2.2.	- комплексы утренней зарядки	6
2.3.	- ОРУ на гибкость, растягивание;	13
2.4.	- упражнения с отягощением;	12
2.5.	- упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	14
2.6.	- упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	14
2.7.	- упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;	15
2.8.	- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	15
III.	Избранный вид спорта (греко-римская борьба):	258

3.1.	Основы техники и тактики	222
3.2.	Участие в соревнованиях	20
3.3.	Медицинское обследование	4
3.4.	Инструкторская и судейская практика	4
3.5.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2
3.6.	Восстановительные мероприятия	6
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	72
4.1.	-основные положения в борьбе;	18
4.2.	-элементы маневрирования;	17
4.3.	-атакующие и блокирующие захваты;	17
4.4.	-морально-психологическая подготовка	20
V.	Другие виды спорта и подвижные игры.	20
5.1.	-подвижные игры и эстафеты	5
5.2.	- спортивные игры.	15
ИТОГО (ч)		468 часов
<i>В том числе 10% самостоятельной работы: 46 час</i>		

**Учебный план с разбивкой по предметным областям
для БУС 6 года обучения**

№	Содержание предметных областей	Часы
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	26
1.1.	- история развития греко-римской борьбы;	2
1.2.	- основы тренировочного процесса;	3
1.3.	- гигиена и закаливание, режим и питание борца;	3
1.4.	- врачебный контроль, самоконтроль;	4
1.5.	- основы техники и тактики борьбы;	5
1.6.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	3
1.7.	- требования техники безопасности при занятиях;	2
1.8.	- установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.	4
II.	Общая и специальная физическая подготовка:	110
2.1.	-строевые команды и приёмы	7
2.2.	-комплексы утренней зарядки	7
2.3.	-ОРУ на гибкость, растягивание;	14
2.4.	-упражнения с отягощением;	14
2.5.	-упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	16
2.6.	-упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	16
2.7.	-упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава;	19
2.8.	-упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая	17

	стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка);	
III.	Избранный вид спорта (греко-римская борьба):	277
3.1.	Основы техники и тактики	235
3.2.	Участие в соревнованиях	25
3.3.	Медицинское обследование	4
3.4.	Инструкторская и судейская практика	4
3.5.	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	3
3.6.	Восстановительные мероприятия	6
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	82
4.1.	-основные положения в борьбе;	20
4.2.	-элементы маневрирования;	21
4.3.	-атакующие и блокирующие захваты;	21
4.4.	-морально-психологическая подготовка	20
V.	Другие виды спорта и подвижные игры.	25
5.1.	-подвижные игры и эстафеты	8
5.2.	- спортивные игры.	17
ИТОГО (ч) 520 часов		
<i>В том числе 10% самостоятельной работы: 52 час</i>		

**Учебный план с разбивкой по предметным областям
для УУС 1 - 4 годов обучения**

№	Содержание предметных областей	Часы
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	32
1.1.	- история развития греко-римской борьбы;	3
1.2.	- основы тренировочного процесса;	4
1.3.	- гигиена и закаливание, режим и питание борца;	4
1.4.	- врачебный контроль, самоконтроль;	5
1.5.	- основы техники и тактики борьбы;	5
1.6.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	3
1.7.	- требования техники безопасности при занятиях;	4
1.8.	- установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований.	4
II.	Общая и специальная физическая подготовка:	125
2.1.	-строевые команды и приёмы	16
2.2.	-комплексы утренней зарядки	16
2.3.	-ОРУ на гибкость, растягивание;	16
2.4.	-упражнения с отягощением;	16
2.5.	-упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость);	16
2.6.	-упражнения со скакалками, резиновыми жгутами;	16

тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по греко-римской борьбе. ЕВСК по греко-римской борьбе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация греко-римской борьбы России. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Тема 3. История развития греко-римской борьбы в России и за рубежом

История развития греко-римской борьбы в России и за рубежом. Выдающиеся борцы прошлого и настоящего. Успехи российского борцов на международной арене, традиции греко-римской борьбы в городе и области. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по греко-римской борьбе.

Тема 4. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 5. Техника безопасности при занятиях греко-римской борьбой

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и греко-римской борьбой.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 7. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы

профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 8. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация образовательной деятельности борцов. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки борцов: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты образовательной деятельности. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 9. Основы техники и тактики греко-римской борьбы. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий греко-римской борьбы. Определение понятий. Роль спортивной техники в греко-римской борьбе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 11. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 12. Правила соревнований по греко-римской борьбе.

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма борца.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Достижение высоких результатов немислимо без всестороннего физического развития спортсмена, которое осуществляется в круглогодичной тренировке, направленное на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствовании морально-волевых качеств спортсмена.

Для всестороннего физического развития борцов используются общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Все физические упражнения включаются в занятия с учётом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов.

Для достижения наивысшего физического развития объем, и количество упражнений постепенно увеличивается. Под влиянием упражнений укрепляется и развитие мускулатуры, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центрально-нервной и других систем организма.

Все физические качества находятся в тесной взаимосвязи. Ловкость требует большой быстроты движения, а быстрота – значительной силы. Без выносливости нельзя достичь хорошего развития ни одного из этих качеств.

Итак, только при условии развития всех физических качеств борец создаёт прочные условия для роста своих спортивных достижений.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения выполняются очень осторожно, т.к. чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. В результате регулярных упражнений развивающих гибкость мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы, дают возможность увеличивать амплитуду движений.

Каждое упражнение нужно выполнять 12-16 раз. Сначала упражнения выполняются медленно, плавно и без напряжения, затем необходимо амплитуду движений увеличивать, а в конце – ускорять движения, не уменьшая амплитуды. При этом необходимо следить, чтобы появилось ощущение растягивающейся мышцы, но доводить её до боли нельзя.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие ловкости.

Для развития ловкости применяются разнообразные упражнения: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад. Все упражнения для развития ловкости можно выполнять по несколько раз подряд, насколько позволяет размер ковра.

Ловкость достигается занятиями борьбой, баскетболом, гимнастикой, акробатикой. Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок на ковре с разными партнёрами, обладающими атакующей и за-

щитной техникой. Развитие специальной ловкости зависит от общей подготовленности и воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Развитие силы.

Развивая силу мышц у борцов, необходимо учитывать специфику борьбы, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Излишнее увлечение физическими упражнениями, развивающими силу, можно лишить движения борца эластичности.

Для развития силы рекомендуются упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений, а также укреплению связочного аппарата.

Развитие быстроты движения.

При развитии этого качества борец должен учитывать следующее:

- излишний вес тела замедляет движения;
- сила способствует быстрым движениям; расслабленная и эластичная мышца сокращается с большей быстротой и силой;
- плохая гибкость замедляет движения с широкой амплитудой;
- делать упражнения для развития быстроты лучше понемногу, но часто (ежедневно).

Скорость движения зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена. Для повышения быстроты рекомендуется использовать следующие упражнения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Между упражнениями необходим короткий отдых, чтобы повторять упражнения на максимальной скорости. Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительное восприятие, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а движением. Борец привыкает не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие выносливости.

Выносливость развивается с помощью упражнений со скакалкой, спортивной ходьбы, кроссового бега, многочисленных коротких стартов и пробежек, игры в баскетбол, футбол; тренировки и участия в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

Общая выносливость – способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Физическая подготовка с использованием средств борьбы включает упражнения для развития физических качеств:

Силы: выполнение бросков, удержаний. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Предметная область «Избранный вид спорта»

Основы техники и тактики

Основные положения борца:

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 подшагиванием 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 ковру (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 партнёром – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнёра.

Усилия борца:

- направленные на нарушение равновесия противника вперед;

- направленные на нарушение равновесия назад.

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. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техническая подготовка.

Выполняется после необходимого комплекса, который гарантирует полную функциональную готовность организма спортсмена для выполнения всех технических элементов борьбы.

Начало выполнения каждого технического элемента должно начинаться в медленном темпе с постепенным увеличением скорости выполнения технического элемента.

Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Классификация и терминология борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Тактическая подготовка.

Тактические знания и подготовка усваиваются одновременно с техническими элементами.

Палитра тактических приёмов зависит от технической оснащённости, подготовленности спортсмена и от подготовленности и особенности борьбы соперника.

Вариация применения тактических ходов в процессе соревнований зависит от грамотного мышления спортсмена, успешного применения технических приёмов против соперника.

Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук; туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Основы тактики. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучения противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника икрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;

- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

По предметной области
«Основы профессионального самоопределения»
(для базового и углубленного уровней)

Не вызывает сомнения тот факт, что выбор профессии является одним из этапных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности.

Большинство спортсменов достаточно высокого уровня, как правило, обладают великолепным набором личностных качеств. Среди них особо следует отметить волевые качества, способность быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся условиях, харизматичность, организаторские способности, и др. Кроме того, за период активных выступлений спортсмены приобретают разносторонний опыт отношений в сфере организации физкультурно-спортивной деятельности. Они очень глубоко ориентируются в специфике физической культуры и спорта как профессиональной отрасли. Как видно, все эти качества являются профессионально значимыми с точки зрения менеджмента физической культуры и спорта.

В связи с этим, актуализируется необходимость принятия специальных мер направленных на содействие профессиональному самоопределению спортсменов, вообще, и самоопределению на профессию менеджера физической культуры и спорта, в частности. Среди данных мер, особая роль принадлежит мерам педагогического содействия, поскольку они предполагают не только агитационную и разъяснительную работу, но и передачу определенных знаний и умений, воспитание ценностного отношения к соответствующей профессии и, в конечном итоге, становлению готовности к менеджменту в сфере физической культуры и спорта.

Однако, как показывает практика, накопленный спортсменами за период активных выступлений разносторонний опыт, ценный для менеджера физической культуры и спорта, зачастую не подкрепляется достаточной мотивацией к дальнейшему использованию данного опыта в сфере управления физкультурно-спортивной деятельностью. Поэтому в целях становления готовности спортсменов к профессии менеджера физической культуры и спорта, необходимо уделять существенное внимание проблеме их профессионального самоопределения с ориентацией на сферу управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Для решения поставленной проблемы необходимо изучить состояние проблемы профессионального самоопределения спортсменов, заканчивающих спортивную карьеру, выявить специфику осуществления самоопределения спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, определить меры педагогического содействия самоопределению спортсменов, заканчивающих карьеру, на профессию менеджера физической культуры и спорта, а

также реализовать разработанные меры педагогического содействия в практике физкультурно-спортивной деятельности.

Разработана модель реализации педагогического содействия самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, базирующаяся на следующих мерах:

- осуществление взаимодействия учреждений повышения квалификации со спортивными федерациями направленное на подготовку спортсменов к профессиональной управленческой деятельности;

- учет особенностей и потребностей спортсмена, определяющих его готовность к деятельности менеджера;

- привлечение спортсменов к практической реализации различных функций менеджера физической культуры и спорта.

Выявленные специфические особенности позволят уточнить понятие профессионального самоопределения спортсменов, заканчивающих карьеру, и тем самым внести определенный вклад в развитие педагогической теории. Он будет обусловлен и тем, что обоснованные меры педагогического содействия профессиональному самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, создают теоретические предпосылки дальнейшего исследования подходов к обеспечению их адаптации к новым условиям жизнедеятельности после завершения спортивной карьеры.

Таким образом, перечисленные выше меры педагогического содействия самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта могут быть использованы в практике физкультурно-спортивной деятельности в целях их профессиональной переподготовки. В тоже время, указанные подходы к построению предполагаемой модели педагогического содействия профессиональному самоопределению спортсменов, заканчивающих карьеру, могут быть полезны в процессе работы со студентами вузов физкультурно-спортивного профиля, в плане формирования у них готовности к менеджменту в сфере физической культуры и спорта.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Для подготовки борцов в тренировочной деятельности используются навыки видов спорта, таких как: легкая атлетика, плавание, велосипед, спортивные, подвижные игры и эстафеты. Включая в подготовку эти виды спорта, развиваются: быстрота, ловкость, выносливость, скоростные качества, сила. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко обще - развивающие упражнения применяются в тренировке юных борцов, а также новичков низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном для развития

физических качеств. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался положительный перенос физических нагрузок. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д. Грамотно и планомерно подобранные тренером-преподавателем спортивные и подвижные игры, комплексы упражнений на развитие физических качеств присущих другим видам спорта позволяют учащимся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами, быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укреплять свое здоровье, вырабатывать навыки сохранения собственной физической формы и совершенствовать функциональные возможности организма.

Предметная область «Судейская подготовка»
(углубленный уровень 1-2 годов обучения)

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть так-же:

судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора(во время проведения показательных выступлений);

— организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

— составление положения о соревновании;

— оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

— изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе;

— освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Соревновательная подготовка

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные; 3) основные.

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Предметная область «Национальный региональный компонент»

(базовый и углубленный уровни).

Темы для бесед и лекций:

- Малые Олимпийские игры (традиции школы).
- Личности в современном олимпийском движении.
- Чемпионы Тамбовской области (спортивная гимнастика).
- Спортивные традиции Тамбовщины.

Военно-патриотическая игра «Зарница» (традиции школы). Спартакиада школ Тамбовской области. Веселые старты.

Предметная область «Специальные навыки»

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Поэтому в дальнейшем материал, освещающий развитие специальных физических качеств, будет ка-

саться только содержания и методик.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства тренирующихся. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше», гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Быстрота борца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, борцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от борца своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Подготовка борцов к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства, при наличии достаточной технической и тактической подготовленности, одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности борцов. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность борца в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки, использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки.

Упражнения без предметов:

а)упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах; сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

б)упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и опускание прямых ног.

в)упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах вместе.

г)упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

д)упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания.

е)дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом; повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки.

б) с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90,

180, 360; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.

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

в) на канате: лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом. Подвижные игры и эстафеты.

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

Спортивные игры.

Баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки.

Упражнения на мосту.

Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо).

Упражнения в самостраховке.

Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок.

Упражнения с манекеном.

Поднимание манекена, лежащего на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивания манекена через себя, перехваты в стороны; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером.

Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение, разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях.

Инструкторская и судейская практика

Овладение методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной, основной и заключительной части урока по заданию преподавателя; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); судьи при участниках, технического секретаря, главного судьи при проведении тренировочных и контрольных схваток, квалификационных соревнований, агитационно-пропагандистских (показательных) соревнований; приобретение навыков организации соревнований и сдачи нормативов по специальной физической подготовке.

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

(базовый и углубленный уровни)

Спортивное и специальное оборудование - это специальные изделия, которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТами, техническими условиями, правилами и нормами.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков для работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности использования, содержания и ремонта спортивного и специального оборудования и инвентаря.

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Рабочие программы по греко-римской борьбе являются составной частью дополнительной предпрофессиональной программы. В соответствии с п.9 ст.2 Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ рабочие программы представлены по годам обучения (приложение № 1).

Методические материалы

Строевые упражнения - совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Они имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке.

1. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Обще развивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и др.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса; б) упражнения для шеи и туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для всего тела.

2. **Прикладные упражнения** - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения - одно из действенных средств разностороннего физического развития.

3. **Прыжки** - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи, с чем занимают в гимнастике важное место.

4. **Упражнения на гимнастических снарядах** составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях - наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение - совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах - всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых ка-

честв.

Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно.

5. Вольные упражнения - комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения - эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях).

6. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности - от самых простых до самых сложных. Простыми по координации и мышечным усилиям упражнениями могут заниматься начинающие и даже дети. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и др. Они воспитывают ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и т.д.), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне).

Акробатические упражнения делятся на две группы: а) динамические (кувырки, перевороты, сальто); б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

Методы выявления и отбора одаренных детей

Под спортивной пригодностью имеется в виду уровень индивидуальных способностей человека, позволяющей ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные нормативы.

Изучение степени спортивной пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом. В свою очередь объектом внимания тренеров при определении спортивной пригодности становятся показатели, которые поддаются метрическому выражению, количественной оценке. К ним от-

носятся «внешние данные» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта росто-весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, вестибулярной устойчивости и др. признаках.

На базовый этап 1 года обучения зачисляются дети, прошедшие следующие испытания:

№ ПП	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и уровень подготовленности								
		29-47 кг			53—66 кг			Свыше 73 кг		
		Низк.	Ср.	Выс.	Низк.	Ср.	Выс.	Ник.	Ср.	Выс.
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,6-5,4	5,3	5,6	5,5-5,3	5,2	6,0	5,9-5,7	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6-9,0	9,0	9,8	9,6-9,2	9,0	10,0	9,8-9,4	9,2
3	Подтягивание на перекладине (кол, раз)	5	7-11	13	5	7-11	13	3	5-9	11
4	Вис на согнутых (угол до 90) руках	17	25-44	49	9	17-33	41	3	9-25	33
5	Прыжок в длину с места (см)	150	170-190	200	160	170-190	200	160	170-190	200

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

1. Общие требования безопасности.

- к занятиям греко-римской борьбой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- при проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при падении, травмы в связи с неиспользованием средств защиты, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- при проведении занятий по греко-римской борьбе должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству

школы; при неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены;

- учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий:
 - надеть спортивную форму;
 - провести разминку;
 - надеть необходимые средства защиты.
3. Требования безопасности во время занятий:
 - при выполнении заданий находиться только на указанном месте;
 - во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами;
 - не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;
 - перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов;
 - не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя;
 - не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.
4. Требования безопасности по окончании занятий. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале учащиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь использовавшийся на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал. Учащиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.
5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:
 - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
 - требования безопасности по окончании занятий;
 - убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
 - снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных борцов. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Правильный выбор и успешное применение методов

воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков
- от отношения к учащимся
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Метод одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов гимнаст должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов. Следующий метод - поручения. Тренер может дать учащимся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Учащийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый учащийся должен привыкнуть выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся. Успешность применения методов убеждения и поручения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем,

насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Учащийся должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственный
Организовать и провести работу по направлениям			
1.	Вечера, дискотеки: - День здоровья Новый год день защитника Отечества посещение музея день защиты детей день физкультурника		тренеры - преподаватели, зам.дир. по УВР
2.	Походы: привитие любви к родному краю однодневные походы.	летний период	тренеры – преподаватели, зам.дир. по УВР
3.	Общественно-полезный труд: уборка территории вокруг зданий ДЮСШ, спортзалов, привлекать воспитанников к ремонту оборудования и инвентаря приучать воспитанников к порядку в раздевалках, залах.	апрель, май, октябрь в течение года в течение года	тренеры – преподаватели
4.	Культура ребенка: профессиональная ориентация, беседа - провести беседы о вреде курения, алкоголя, наркомании правила поведения учащихся в ДЮСШ, на соревнованиях экскурсии на выставки, в музей.	октябрь сентябрь, октябрь в течение года	тренеры – преподаватели, зам.дир. по УВР
5.	Работа с родителями: 1. привлечение к учебно- воспитательному процессу 2. родительские собрания	в течение года	тренеры – преподаватели, зам.дир. по СМР

Восстановительные мероприятия

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства. Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными. Они предусматривают, прежде всего, рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/. Особен-

но у спортсменов высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах. Отдых необходим, прежде всего, между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки следует проводить в свободное от работы или учёбы время, не раньше чем через 1-1,5 часа после приёма пищи. Особое внимание следует уделить после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение 6 тренировочных дней недели с большим объёмом тренировочных нагрузок (15-18 тренировок), в организме спортсмена накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должно быть направлены только на отдых. Отдых должен быть активным.

К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру.

К гигиеническим средствам восстановления относят, прежде всего, соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна. Нужно создать в местах тренировок и отдыха санитарно-гигиенические условия обстановки, создающие у спортсменов положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления относится сбалансированное рациональное питание. В рационе спортсмена должно содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в осеннее - зимний период. В период интенсивных тренировок, как правило - по назначению специалиста (врача).

Большую группу восстановления составляют физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция. Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренированности и только по назначению врача. Не допускается применение (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга к спортсменам применяются жесткие меры - дисквалификация на определённое время с соответствующими наказаниями.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Технико-тактическая и психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной,

полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на образовательную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в образовательной деятельности осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного спортсмена.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1) Для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в образовательной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто образовательная деятельность. Необходимо ориентировать учащихся на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2) При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3) Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

Волевая подготовка.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тре-

нера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

Волевая подготовка включает упражнения для развития волевых качеств, средствами борьбы.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, технических действий; поединки с односторонним сопротивлением; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику чистой победой, продержаться до оценки за атакующее действие, определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы:

- дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

- трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.

- инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения борцовских приёмов в стойке и партере), самостоятельная работа по освоению техники и тактики.

- взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

- дисциплинированности: соблюдать правила поведения в общественных местах, в школе, дома; не пропускать школьные и тренировочные занятия.

- трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

- инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, качественнее, чем другие.

- доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения.

- честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения - апрель-май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы, утвержденные приказом ДЮСШ.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа.

В ДЮСШ устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

- Избранный вид спорта – спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Нормативы по ОФП И СФП для приема на этап БУС 1-3 годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)

Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

**Нормативы по ОФП И СФП
для приема на этап БУС 4-6 и УУС 1-2 годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП на этапе БУС 1-го – 3-го годов обучения (мальчики)

№ П/ П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗ- МЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		29-47 КГ					53-66 КГ					СВЫШЕ 73 КГ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М С ХОДА (С)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5КРАТНОЕ ВЫП.	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП на этапе БУС 4-ого, 5-ого годов обучения (мальчики)

№ П/ П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗ- МЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		29-47 КГ					53-66 КГ					СВЫШЕ 73 КГ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М С ХОДА (С)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,8	7,2
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5 КРАТНОЕ ВЫП.	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2

6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
7	ПЕРЕВОРОТЫ НА МОСТУ: 10 РАЗ (С)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
8	ПРИСЕДАНИЕ С ПАРТНЕРОМ РАВНОГО ВЕСА КОЛ. РАЗ)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП на этапе БУС 6-ого и УУС 1, 3-его годов обучения (мальчики)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		42-46 КГ					50-69 КГ					СВЫШЕ 76 КГ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 М С ХОДА (С)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5 КРАТНОЕ ВЫП.	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
7	ПЕРЕВОРОТЫ НА МОСТУ: 10 РАЗ (С)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
8	ПРИСЕДАНИЕ С ПАРТНЕРОМ РАВНОГО ВЕСА КОЛ. РАЗ)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10

Контрольные нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП на этапе УУС 2-4-ого года обучения (мальчики)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		42-46 КГ					50-69 КГ					СВЫШЕ 76 КГ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 М С ХОДА (С)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5 КРАТНОЕ ВЫП.	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0

7	ПЕРЕВОРОТЫ НА МОСТУ: 10 РАЗ (С)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
8	ПРИСЕДАНИЕ С ПАРТНЕРОМ РАВНОГО ВЕСА КОЛ. РАЗ)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП на этапе БУС 1-го – 3-го годов обучения (девочки)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		29-47 КГ					53-66 КГ					СВЫШЕ 73 КГ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	10	15	20	25	30
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	140	150	160	170	180	145	155	165	175	185	130	140	150	160	170
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М С ХОДА (С)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5КРАТНОЕ ВЫП.	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5
6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП на этапе БУС 4-го, 5-го годов обучения (девушки)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		29-47 КГ					53-66 КГ					СВЫШЕ 73 КГ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	20	25	30	35	40	40	45	50	55	60	15	20	25	30	35
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	150	160	170	180	190	155	165	175	185	195	150	160	170	180	190
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М С ХОДА (С)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,8	7,2
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5 КРАТНОЕ ВЫП.	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5
7	ПЕРЕВОРОТЫ НА МОСТУ: 10 РАЗ (С)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0

Контрольные нормативы промежуточной аттестации по ОФП и СФП на этапе БУС 6-го и УУС 1, 2-го годов обучения (девушки)

№ П/П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		42-46 КГ					50-69 КГ					СВЫШЕ 76 КГ				

П	ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	1					2					3				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	25	30	40	45	50	25	30	40	45	50	25	30	40	45	50
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	165	170	175	180	190	165	170	175	180	190	160	165	170	175	180
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М С ХОДА (С)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5 КРАТНОЕ ВЫП.	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
7	ПЕРЕВОРОТЫ НА МОСТУ: 10 РАЗ (С)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0

**Контрольные нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП
на этапе УУС 2, 4-ого года обучения (девушки)**

П/ П	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ	ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКА В БАЛЛАХ														
		42-46 КГ					50-69 КГ					СВЫШЕ 76 КГ				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	ПОДТЯГИВАНИЕ НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (КОЛ. РАЗ)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
2	СГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (КОЛ. РАЗ)	25	30	40	45	50	25	30	40	45	50	25	30	40	45	50
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	165	170	175	180	190	165	170	175	180	190	160	165	170	175	180
4	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 М С ХОДА (С)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
5	ВСТАВАНИЕ ИЗ СТОЙКИ НА МОСТ (С) 5 КРАТНОЕ ВЫП.	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
6	ЗАБЕГАНИЯ НА МОСТУ: 5-ВЛЕВО, 5-ВПРАВО (С)	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
7	ПЕРЕВОРОТЫ НА МОСТУ: 10 РАЗ (С)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля уровня спортивной подготовленности учащихся.

Существует множество контрольных упражнений по определению уровня тренированности. С помощью них определяется уровень развития общих и специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности.

В течение тренировочного года такой контроль тренеры-преподаватели проводят несколько раз. Упражнения и время проведения такого контроля тренер-преподаватель выбирает сам.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

3. Галковский Н.М., Катулин А.З, Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК. Под ред.: Н.М. Галковского.– М: ФИС, 1952.

4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений- М.: Просвещение, 1993.

5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК. Под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.–М.: ФИС 1968.

6. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт.(пед. фак.) Под ред. Г.С.Туманяна.-М.: ФМС, 1985.

7. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Д.Г. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.

8. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методик и тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.: МГИУ, 2001.

9. Туманян Г.С., Гожин В.В., Харацидис С.К. Текущие тренировочные планы. М.: Советский спорт, 2002.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

Интернет ресурсы:

- <http://dusshuvarovo.68edu.ru/>
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ("<http://sport.tmbreg.ru/>")
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области (obraz.tmbreg.ru)
- сайт отдела образования администрации г.Уварово (<http://ooguvr.68edu.ru/>)
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru>)

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

(базовый и углубленный уровень сложности)

2020-2021 учебный год

Срок реализации - 1 год

Тренер-преподаватель

Дегтярёв А.Н.

г.Уварово
2020