

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО

Директор
МОУ Деденевская СОШ им.Н.К.Крупской
С.Ю. Кравченко
«2» сентября 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 2
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ
Ю.О. Макеев
«02» 09 2024 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании
Педагогического совета
протокол № 7
от «30» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»
(начальный уровень)

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 24 месяца

Автор-составитель:
Каузанкин Алексей Михайлович
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2024 г.

Пояснительная записка.

Для всестороннего физического развития ребенка необходима система, органически включающая в себя основные виды спортивной деятельности. Полностью отвечают этим требованиям различные виды спортивных единоборств, в которых особое место занимает – греко-римская борьба.

Греко-римская борьба, как вид спорта, на протяжении многих десятилетий стремительно развивается и приобретает все большую популярность среди детей и подростков. Этот вид спорта включает в себя бег, гимнастику, акробатику, тяжелую атлетику, подвижные игры и, конечно, непосредственно само единоборство.

Как вид физической культуры греко-римская борьба почти не знает себе равных. Ее техника предусматривает работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей и специальной тренировки, развивает координацию и ловкость, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму.

Программа занятий, проводимых на базе Деденевской СОШ имени Н.К. Крупской является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с рекомендованной Министерством образования РФ «Учебная программа спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методическое обеспечение для учителей физической культуры» (от 12 мая 2014 г. № 09-889).

При написании данной программы также использовались документы федерального и регионального уровня:

- Федеральный закон об образовании в РФ (ФЗ N 273 действующая редакция 2016 г);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (действующая редакция, 2016).

1.1 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2 Актуальность программы заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, развитию навыков двигательной активности и эмоциональной саморегуляции. Греко-римская борьба в условиях дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Новизна данной программы - в качестве основного принципа организации учебного процесса является спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и

тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к

пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Большое внимание уделяется воспитательному аспекту в плане умений и необходимости применения полученных знаний.

1.3 Цель и задачи программы

Цель – формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения греко-римской борьбы как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, умственную, психическую, эмоциональную, коммуникативную сферу развития индивидуума.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, силы, гибкости и координации движений;
- овладение базовыми техническими приёмами и приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в греко-римской борьбе на соревнованиях;
- участие в первичных фестивалях и соревнованиях по греко-римской борьбе;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, строении организма и влияние занятий физическими упражнениями, истории спортивной борьбы и пути ее развития, олимпийское движение в стране и в мире, знаний по технике и тактике греко-римской борьбы.

Первый год обучения

Образовательные (предметные):

- формировать умение вести здоровый образ жизни,
- повысить физическую активность обучающихся,
- развить быстроту, ловкость и координацию движения;
- обучить базовой технике греко-римской борьбы (индивидуальная и парная техника выполнения упражнений)
- формировать знания и умения, определяемые спецификой борьбы;

- знакомство и освоение отечественных традиций и современного опыта в области физического воспитания детей с использованием средств борьбы;

Метапредметные:

- научить соблюдению мер личной и общественной безопасности во время занятий;
- научить самоконтролю и самообладанию на занятиях и в повседневной жизни;
- рост функциональных возможностей детей.

Личностные:

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой);
- воспитывать уважение к старшему поколению и уверенность в общении со ровесниками;
- развивать устойчивость к негативному влиянию цифровых технологий путем пропаганды здорового образа жизни и повышения моральных ценностей.
- воспитать уважительное отношение к товарищам, чувство коллективизма;
- воспитать через познание другой культуры чувство патриотизма и любви к Родине и государству.

Второй год обучения:

Образовательные (предметные):

- формировать умение вести здоровый образ жизни,
- совершенствовать физическое и умственное развитие детей,
- повысить физическую активность обучающихся,
- развить быстроту, ловкость и координацию движения;
- формирование устойчивых навыков базовой технике греко-римской борьбы;
- формировать устойчивые знания и умения, определяемые спецификой борьбы:
 1. знание истории возникновения борьбы;
 2. владение терминологией борьбы;

3. успешная сдача квалификационных зачетов;

4. успешные выступления на соревнованиях.

Метапредметные:

- научить соблюдению мер личной и общественной безопасности во время занятий;

- научить самоконтролю и самообладанию на занятиях и в повседневной жизни;

Личностные:

- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

- формировать качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой);

- воспитывать уважение к старшему поколению и уверенность в общении со ровесниками;

- развивать устойчивость к негативному влиянию улицы путем пропаганды здорового образа жизни и повышения моральных ценностей.

- воспитать уважительное отношение к товарищам, чувство коллективизма;

- воспитать через познание другой культуры чувство патриотизма и любви к Родине и государству.

1.4 Отличительные особенности Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на овладение обучающимися основами техники борьбы, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

1.5 Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 16 (младший школьный возраст школьный возраст).

Младший школьный возраст – 7-16 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Прием в объединение дополнительного образования осуществляется в соответствии с Уставом ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ.

1.6 Объем и срок освоения.

Данная программа дополнительного образования по греко-римской борьбе предназначена для групп начального обучения 1-го, 2-го года обучения и направлена на реализацию методики общей физической подготовки, которая интенсифицирует подготовку юных борцов и позволит добиться высокой работоспособности организма в целом.

Объем освоения программы – 216 часов.

1.7 Форма обучения и форма занятий:

Форма обучения – очная, групповая.

Формы занятий – учебно-тренировочное занятие (тренировка), теоретическое занятие, семинар, общая тренировка, открытая тренировка для родителей, показательные выступления, контрольные занятия, фестиваль «Юный борец» и соревновательные поединки начального уровня.

1.8 Особенности организации образовательного процесса. В объединении дополнительного образования «Греко – римская борьба» обучающиеся не делятся на возрастные группы.

1.9 Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 216 часов в год. После каждого часа занятий (45 минут) устанавливается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещения.

1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Первый год обучения.

Образовательные:

По окончании курса первого года обучения по данной программе обучающийся:

Будет знать:

- правила поведения в зале;
- начальную историю развития и современное состояние борьбы;
- терминологию греко-римской борьбы;
- нормативы по физической и специальной подготовке;
- перечень нормативов для сдачи зачета;

Будет уметь:

- владеть принятым этикетом на занятиях;
- выполнять правила поведения и безопасности на занятиях и в обществе;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативы по специальной подготовке;
- выполнять нормативы технической подготовки;
- выполнять правила соревнований;
- выполнять демонстрационную программу при подготовке к мероприятиям;

Обучающийся будет иметь навыки:

- использования этикета на занятиях боевыми искусствами;
- выполнять нормативы ГТО;
- уметь использовать изученные техники борьбы на практике.

Личностные:

- уметь организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- проявлять устойчивое эмоциональное состояние (на занятиях, в отношениях со сверстниками и взрослыми, на соревнованиях).

Метапредметные:

- научиться работать в коллективе и учитывать общие интересы;
- сформировать интерес и мотивацию к занятиям фехтование «Кендо»;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Второй год обучения.

Образовательные:

По окончании курса второго года обучения по данной программе обучающийся:

Будет знать:

- правила поведения в зале;
- особенности культуры борьбы;

- начальную историю развития и современное состояние борьбы;
- терминологию;
- нормативы по физической и специальной подготовке;
- перечень нормативов для сдачи зачета;

Будет уметь:

- владеть принятым этикетом на занятиях;
- выполнять правила поведения и безопасности на занятиях и в обществе;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативы по специальной подготовке;
- выполнять нормативы технической подготовки;
- выполнять правила соревнований;
- вести тренировочный поединок;
- вести соревновательный поединок.

Обучающийся будет иметь навыки:

- использования этикета на занятиях;
- выполнять нормативы ГТО;
- уметь использовать изученные техники борьбы в соревновательной практике;
- выполнять базовые техники;
- продемонстрировать полученные знания на соревнованиях с показательной программой.

Личностные:

- уметь организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- проявлять устойчивое эмоциональное состояние (на занятиях, в отношениях со сверстниками и взрослыми, на соревнованиях, экзаменах, спортивных праздниках).

Метапредметные:

- научиться работать в коллективе и учитывать общие интересы;
- сформировать интерес и мотивацию к занятиям борьбы;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

1.11 Формы аттестации:

- Соревнования;
- Открытые занятия;
- Фестивали;
- Выполнение нормативов общей физической подготовки;
- Выполнение нормативов специальной физической подготовки;

1.12 Формы отслеживания и фиксации результатов: фотоотчет, видеозапись, грамоты и дипломы участников соревнований, фестивалей, зачетов, протоколы и ведомости соревнований, протоколы и ведомости зачетов, мониторинги.

1.13 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фотоотчет, видеозапись, грамоты и дипломы участников соревнований, фестивалей, зачетов, протоколы и ведомости соревнований, протоколы и ведомости зачетов, мониторинги, отчеты.

1.14 Материально-техническое обеспечение. Для реализации дополнительной общеобразовательной программы требуется:

Занятия будут проводиться в специализированном зале для занятий спортивной борьбой, а также в стандартном спортивном зале и на открытых спортивных площадках, прилегающих к территории общеобразовательной школы.

Спортивные залы полностью соответствует предъявляемым требованиям для занятий греко-римской борьбой. Санитарно-гигиенические условия спортивных залов удовлетворительные.

Дидактический материал:

- наглядно-иллюстрационные пособия;
- учебные видео материалы.

Библиотека:

- методическая литература;
- видеоматериалы.

Обязательным является проведение регулярного контроля со стороны педагога перед каждым занятием самоконтроля ребенка. Занятия проводятся при соблюдении техники безопасности и предупреждения травматизма (инструктаж, объяснение специфики того или иного упражнения).

1.15 Информационное обеспечение:

<http://mo.mosreg.ru> - сайт Министерства образования Московской области;

<https://dop.mosreg.ru> – система дополнительного образования;

1.16 Кадровое обеспечение:

Каузанкин Алексей Михайлович – педагог дополнительного образования.

**2. Учебно-тематический план
занятий по программе базового уровня
объединения «Греко-римская борьба» первого года обучения.**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		теория	практика
1.	Техническая	54	16
2.	Тактическая	10	5
3.	Общая физическая	44	28
4.	Специальная физическая подготовка	16	8
5.	Теория и методика спортивной борьбы	5	5
6.	Соревновательная подготовка	8	6
7.	Контрольные испытания	3	8
Итого:		140	76
Всего часов:		216	

Примечания: Время, отведенное на медицинское обследование, психологическую подготовку и судейскую практику выделяется вне сетки учебных часов.

Медицинское обследование

В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья обучающихся их физическое развитие и функциональную подготовленность.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки занимающегося греко-римской борьбой состоит в следующем:

- на основе занятий греко-римской борьбой формирование мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и становлению личности;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений, как в учебно-тренировочном процессе и в учебе целом, так и в личной жизни;

- развитие специфических чувств – тактильной чувствительности, «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки» и т.д.;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, бесед, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Судейская практика

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по греко-римской борьбе.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в спортивной борьбе профессиональной терминологией.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли хронометриста, судьи, бокового арбитра, старшего судьи, секретаря.

3. Содержание учебного плана первого года обучения.

РАЗДЕЛ I. Техника безопасности на занятиях греко-римской борьбы.
Безопасность дорожного движения. Вводный инструктаж. Теория 9 часов.

1.1 Вводное занятие, повторный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по греко-римской борьбе. Техника безопасности на занятиях греко-римской борьбы. Врачебный контроль. Теория 2 часа.

Знакомство с детьми. Разбираем роль учителя и обучающегося и отношение между ними, обсуждаем важность дисциплины как способ достижения успеха. Учитель объясняет специфику и культуру японских единоборств, важность занятий. Правильное соблюдение правил и техники безопасности на занятиях. Акцентирование внимания учеников на травмоопасные участки спортивного зала, а также опасных элементах техник фехтования «Кендо», учимся правильно двигаться и выполнять упражнения. Задачи врачебного контроля: самоконтроль физического состояния до занятий, во время занятий и после, контроль и наблюдение за общим самочувствием учеников, дважды в год наблюдение у терапевта/педиатра и каждый раз после болезни.

Объяснение правил поведения на занятиях. Роль педагога (учителя) и обучающегося, его права и обязанности. Обязанности обучающегося при выполнении разминки, физических нагрузок, индивидуальном и парном изучении и практики техник борьбы. Дисциплина на занятиях реализуется, педагогом с помощью системы поощрения и наказания, при нарушении дисциплины (замечания, предупреждения, удаление обучающегося с татами, беседа с родителями или законными представителями), при положительном результате - поощрение (словесная хвалба, поддержание дальнейшей работы над собой, грамоты, дипломы, благодарственные письма за период обучения).

1.2 Безопасный путь домой. Теория 1 час.

Беседы о районе города, в котором живут обучающиеся. Объяснение правил перемещения по дорогам общего пользования, правилам перехода через проезжую часть. Составляем маршрут от дома до места проведения занятий и обратно.

1.3 Основные пути обеспечения дорожной безопасности. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися о правилах перехода через проезжую часть, какие виды пешеходных переходов существуют. Что делать если нет пешеходного перехода.

1.4 Типичные опасные ситуации на дорогах и их причины. Теория 1 час.

Просмотр с обучающимися учебного фильма, с последующим разбором основных моментов. Рефлексия.

1.5 Как избежать опасности на дороге. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися. На занятие приглашается сотрудник местного ГИБДД или заместитель директора по безопасности и совместно разбираем ситуации по теме.

1.6 Ответственность несовершеннолетних за нарушение ПДД, совершение дорожно-транспортных происшествий. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися об ответственности за нарушения правил дорожного движения. Разбираем какие виды ответственности за нарушения бывают и какое наказание налагается за нарушение.

1.7 Профилактика несчастных случаев на воде. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися о правилах поведения на воде в зимнее, летнее и межсезонное время. Приведение примеров несчастных случаев на воде и как их предотвратить. При возможности приглашаем сотрудников МЧС для беседы с обучающимися.

РАЗДЕЛ II

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (__ часов)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и общении непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и вырабатывает у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Знания передаются двумя методами: показ (рисунки, фото, кино, видео, графики, схемы, таблицы и т.д.) и словесное изложение (устное объяснение, рассказ, беседа, лекция) и письменное (книга, статья). Материал по теории для занимающихся греко-римской борьбой включает следующие темы:

1. Техника безопасности на тренировке по греко-римской борьбе.

Правила поведения в зале для занятий греко-римской борьбой, предупреждение травматизма во время перестроений, при выполнении общеразвивающих упражнений, упражнений в парах, при работе с партнером, при выполнении бросковой техники, борьбы в партере.

2. Физическая культура и ее значение.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Спорт как социальное явление и его значение. Значение спорта для становления и воспитания личности. Массовый, профессиональный, любительский, детский спорт, спорт высших достижений.

4. Использование тренажеров и приспособлений в залах для занятий греко-римской борьбой.

Тренажеры, их виды и назначения. Комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств. Техника безопасности при тренировке на тренажерах.

5. Греко-римская борьба как вид спорта и этапы его развития.

История зарождения спортивной борьбы. Исторические вехи развития греко-римской борьбы. Ритуалы, кодекс борца и их значение для формирования личности. История чемпионатов мира, континентов и Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены спортивной борьбы. История развития греко-римской борьбы в России. Выступление российских борцов на мировых спортивных аренах.

6. Основы техники и тактики греко-римской борьбы.

Понятие о технике греко-римской борьбы. Основные положения борца: стойки, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы, перевороты, удержания, дожимания, уходы. Контрприемы и комбинации

7. Гигиенические основы при занятиях в спортивных секциях греко-римской борьбы.

Значение и роль гигиены при занятиях спортом. Личная и общественная гигиена при занятиях спортивной борьбой. Режим жизни и питания спортсмена. Гигиена и спортивный результат.

8. Физиологические основы тренировки борца греко-римского стиля.

Строение и функциональные системы организма человека. Занятия спортом и его влияние на функциональные сдвиги в организме спортсмена. Физиологические механизмы и их использование в спортивной и повседневной жизни. Многолетняя тренировка как фактор расширения функциональных возможностей человека.

9. Основы методики тренировки борца греко-римского стиля.

Построение тренировочных занятий. Значение и роль вводной, основной и заключительной части тренировки. Основные средства тренировки и их использование. Роль тренера и ученика в тренировочном процессе.

10. Элементарные правила соревнований по греко-римской борьбе.

Место проведения соревнований. Участники соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Правила проведения взвешивания.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (__ часов)

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений спортивной борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения и защиты, но и контрприемы, технические связки.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед борцом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором - оборонительная). Принято выделять также контратакующую тактику, которая является комбинацией двух первых видов. При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть тактической подготовкой. Различают следующие виды тактической подготовки: подавление (действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником), маневрирование (передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач), маскировка (действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач: угроза и вызов).

1 год обучения

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия - движение вперед (рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: за запястье, за плечо, за одноименное плечо, за запястье и плечо, за туловище, за плечо и шею и т.д.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. По заданию тренера. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкоголосно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30°).

ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ (___ часов)

Борьба в стойке

Переводы в партер

Перевод рывком за руку. Ситуация: соперники в одноименной стойке. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком освободить захваченную руку.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Ситуация: соперники - в одноименной стойке. Защиты: захватить плечо разноименной руки атакующего; отставляя ближнюю ногу назад, повернуться грудью к атакующему.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием.

Рычагом. Ситуация атакуемый - в высоком партере; атакующий - на коленях, одна нога в упоре, сбоку от соперника. Защиты: прижать захватываемую руку к туловищу; выставить ногу в сторону переворота и, разворачиваясь грудью к атакующему, встать в стойку.

Захватом рук сбоку. Ситуация: атакующий - в высоком партере, атакуемый - сбоку от соперника. Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под плеча. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сбоку в положении выседа. Защиты: поднимая голову и прижимая плечо к своему туловищу, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота.

Перевороты переходом.

С ключом и захватом плеча другой руки; с ключом и захватом подбородка. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий - сверху, грудью к сопернику. Защита: упираясь свободной рукой в ковер и отставляя ногу назад, лечь на бок, спиной к сопернику.

Захваты руки на ключ.

Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Двумя руками сбоку. Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.

ТАКТИКА (__ часов)

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации.

Разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств борца

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения техники борьбы.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения техники борьбы.

Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

В начале и по окончании годовичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить представленные ниже нормативы по физической подготовке.

Положительными итогами реализации данной программы является положительная динамика выполнения занимающимися контрольных испытаний по физической и технико-тактической подготовке.

ТЕХНИКА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Борьба в стойке

Перевод рывком. Захватом шеи с плечом сверху. Ситуация: атакуемый - в низкой стойке; атакующий - в высокой. Защиты: а) подсесть под противника, прижимая его руку к себе; б) захватить туловище и не дать зайти сопернику сзади.

Перевод вращением (вертушка). Захватом руки сверху, захватом руки снизу. Ситуация: борцы в одноименной стойке и обоюдном захвате руки и шеи, руки и туловища. Защиты: а) выпрямляясь, рвануть захваченную руку к себе; б) захватить атакующего за шею и прижать к себе.

Бросок подворотом. Захватом шеи с рукой. Ситуация: борцы - в одноименной стойке в скрестном захвате. Защиты: а) приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой сзади.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием. За себя захватом рук сбоку. Ситуация: атакуемый - в партере, защищаясь, выставляет ногу вперед - в сторону, выпрямляя туловище; атакующий - сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону, выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом предплечья изнутри. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий — сзади. Защиты: выставить захватываемую руку вперед - в сторону, лечь на живот, не давая атакующему захватить предплечье; в момент, когда атакующий перехватывает за предплечье изнутри, повернуть руку ладонью наружу и освободиться от захвата; повернуться на правый бок.

Захватом спереди разноименной руки снизу; захватом спереди одной руки сверху и другой снизу. Ситуация: атакуемый - в партере, широко расставив руки; атакующий - со стороны головы. Защиты: а) прижать руки к туловищу, не давая

захватить их; б) прижать захваченную ближнюю руку к туловищу, лечь на бок, поворачиваясь спиной к противнику.

За дальнюю руку сзади-сбоку. За разноименное запястье сзади-сбоку. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защиты: выставить вперед захватываемую руку; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему.

Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Ситуация: атакуемый - на животе; атакующий — сверху, грудью к сопернику. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под плеч. Ситуация: атакуемый - на животе, упирается на прямые руки; атакующий - сзади-сбоку. Защита: поднять голову и, прижимая плечо к туловищу, не дать захватить шею или разорвать захват.

Переворот прогибом с рычагом. Ситуация: атакуемый - в высоком партере прогибается, пытаюсь разорвать захват.

Переворот накатом, хватом руки и туловища; хватом предплечья и туловища. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сзади-сбоку. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к противнику, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы от переворотов: бросок подворотом хватом руки под плечо; переворот выседом хватом руки под плечо.

Комбинации хватов руки на ключ: хват руки на ключ при обратном хвате туловища; хват руки на ключ при хвате предплечья дальней руки; хват руки на ключ при хвате шеи из-под плеча снаружи.

Дожимание на мосту, уходы с моста: дожимание за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук); дожимание за руку и туловище (с соединением и без соединения рук); уходы с забеганием в сторону от партнера, освобождая руку, перевернуться на живот в сторону от противника.

ТАКТИКА

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Разнонаправленные комбинации

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для

анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 30 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 3-4 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 2 до 3 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 5-7 минут и таких 2-3 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 2 минут.

Развитие ловкости

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание в опасном положении или положить соперника. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (группы начальной подготовки)

В процессе общей физической подготовки спортсмен получает разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств. ОФП имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Добиться высокой работоспособности организма в целом - вот главная задача общей физической подготовки любого спортсмена независимо от специализируемого вида спорта.

Общая физическая подготовка осуществляется с помощью общеразвивающих упражнений на снарядах, с предметами и без них, а также посредством занятий другими видами спорта.

Важную роль в ОФП играют упражнения тотальные по своему воздействию (например, лыжные прогулки), заставляющие активно работать все органы и системы. Однако необходимы и упражнения более ограниченного влияния. С их помощью развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в итоге достигается суммированный эффект общей физической подготовки. Особенно важно через ОФП укрепить слабые места в организме, повысить функциональные возможности отстающих органов и систем.

Упражнения ОФП по их направленности и эффекту можно несколько условно разделить на две группы - косвенного и прямого влияния. Упражнения косвенного действия призваны повысить работоспособность органов и систем организма, обеспечит слаженность их функций. Обычно, такие упражнения косвенно способствуют повышению тренированности. Например, кроссы для штангистов, метателей и прыгунов в воду сами по себе непосредственно не помогают поднять большой вес, дальше метнуть снаряд, четче выполнить прыжок. Однако всем спортсменам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы достаточно продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки в избранном виде спорта, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Подобный эффект достигается упражнениями для развития общей силы, общей гибкости, общей ловкости, общей быстроты - упражнения, которые помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Общеразвивающие упражнения прямого действия непосредственно направлены на повышение физической подготовленности в избранном виде спорта. С их помощью укрепляют органы и системы, повышают функциональные возможности, развивают двигательные качества применительно к требованиям построения общего фундамента для избранного вида спорта.

Подготовительные упражнения прямого и косвенного воздействия и виды спорта в целом решают задачу всестороннего, или общего физического развития.

Всестороннее развитие спортсмена - его высокий моральный и культурный уровень, отличные волевые качества, гармоничное развитие мускулатуры и двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), высокая работоспособность всех органов и систем организма, умение координировать движения - важнейшая основа спортивной тренировки.

Повышение уровня всестороннего развития, в том числе уровня общей физической подготовленности - главнейшее условие приобретения специальной физической подготовленности, технического мастерства в дзюдо.

ОФП примерно одинакова для всех юных спортсменов, независимо от вида спорта. А для подготовленных спортсменов она всегда специфична и строится с учетом не только индивидуальных особенностей занимающихся, но и особенностей вида спорта.

На этапе предварительной подготовки закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженности деятельности всех систем организма, т.е. всего то, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного учебного материала.

На этапе предварительной подготовки большое внимание должно быть уделено воспитанию двигательных качеств детей, прежде всего быстроты движений. У детей 7-11 лет имеются более благоприятные возможности для увеличения частоты движений и темпа бега, чем у детей 12-15 лет. Это обусловлено естественным ростом быстроты движений, а в 12-15 лет увеличением скорости бега главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В спортивных занятиях с детьми 8-11 лет быстроту целесообразно воспитывать преимущественно путем использования тренировочных средств, направленных на повышение частоты и скорости движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и

спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках дистанций, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Следует стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, при сохранении по возможности оптимальной амплитуды движений и максимальном расслаблении не участвующих в работе групп мышц.

В младшем и среднем школьном возрасте целесообразно использовать физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств у занимающихся, путем использования подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, бега на короткие дистанции, эстафет, прыжков, акробатических и гимнастических упражнений. В том случае, если на этапе предварительной спортивной подготовки не используются средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств, быстрота и скоростно-силовые качества занимающихся развиваются неудовлетворительно. Применение эффективных средств воспитания скоростно-силовых качеств в повышенном объеме способствует не только повышению уровня скоростно-силовой подготовленности занимающихся, но и успешному решению других педагогических задач.

На этапе предварительной подготовки наряду с воспитанием быстроты и скоростно-силовых качеств, следует уделить внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата детей. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы целесообразно осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера (например, перелезание, простые висы и др.). В программу занятий включают элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног. В занятиях с девочками важно также обращать внимание на укрепление мышц плечевого пояса. Поскольку небольшие мышечные напряжения не сопровождаются натуживанием, излишним закрепощением мышц и позволяют контролировать движения, в занятиях с детьми следует применять главным образом упражнения с отягощениями

относительно небольшого веса. В 8-10 лет дети в состоянии поднять и принести на небольшое расстояние тяжесть, равную трети, а в 12-13 лет - половину веса своего тела. В занятиях с девочками целесообразно использовать упражнения с небольшими отягощениями: набивные мячи, камни, гантели весом 1 кг, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, различные прыжковые упражнения, игры с мячом, простейшие элементы акробатики и упражнения с партнером.

Важное значение на этапе предварительной подготовки имеет воспитание ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями в последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Для младшего и среднего школьного возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Этому способствует значительная пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора. Ловкость успешно воспитывается в процессе усвоения новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. С этой целью используются подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения с мячами, упражнения в равновесии, прыжки через скакалку, бег с преодолением нескольких препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложные проявления координации движений: применение необычных исходных положений, смену способов выполнения упражнений и др.

Наиболее благоприятное время для воспитания гибкости - младший и средний школьный возраст, когда организм детей более пластичен, чем в последующие периоды развития. Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличить максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствует эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, которые характеризуются постепенным на данном занятии пределом. Упражнения на растягивание представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи).

Для воспитания гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения

упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся. Основной метод развития гибкости - повторный. Выполнением упражнений на гибкость можно добиться увеличения амплитуды движения в суставах.

Важной задачей тренировки является воспитание выносливости - физического качества, необходимого спортсменам различных специализаций. Между тем дети и подростки во многих случаях слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленных на повышение уровня выносливости.

Воспитание общей выносливости должно стать важной составной частью всесторонней физической подготовки детей младшего школьного возраста.

Об уровне общей выносливости юного спортсмена можно судить по ряду показателей. Одним из них является оценка способности спортсмена выполнять длительную работу умеренной мощности, включающей функционирование большей части его мышечного аппарата, а также оценка способности занимающегося переносить значительную физическую нагрузку в процессе спортивной игры.

Рядом экспериментальных исследований обоснована возможность и необходимость воспитания общей выносливости у детей и подростков на этапе предварительной подготовки (Р.Е. Мотылянская, В.П. Филин и др., 1978).

В занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста целесообразно применять следующие средства воспитания общей выносливости: подвижные и спортивные игры, длительная ходьба и бег умеренной интенсивности, передвижение на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание.

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод тренировки, различные варианты переменного метода тренировки, игровой метод тренировки. Рациональное сочетание средств и методов воспитания выносливости со средствами и методами воспитания других физических качеств способствует повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости, ловкости у занимающихся.

Начальная спортивная подготовка детей младшего и среднего школьного возраста с целью воспитания общей выносливости на базе всесторонней физической подготовки в значительной степени способствует созданию прочного фундамента общей выносливости для дальнейшей специализированной подготовки в видах спорта, требующих высокого уровня развития этого физического качества. Нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям детей и оказывать разностороннее воздействие на организм ребенка.

При неправильном использовании средств и методов тренировки, при дозировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма детей и подростков. Поэтому успешное решение проблемы воспитания общей выносливости в возрастном аспекте зависит главным образом от рационального подбора средств, методов тренировки, использования тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту и уровню подготовленности юных спортсменов.

В общей физической подготовке заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность организма спортсмена, его технической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность.

Программа общей физической подготовки юных борцов греко-римского стиля.

Нагрузка постепенно увеличивается (по объему и интенсивности) вместе с ростом мастерства.

Упражнения, указанные в общей программе ОФП, включаются большей частью в основные занятия как составная часть. Ряд упражнений входит в утреннюю гимнастику, а также выполняется на дополнительных занятиях в свободное время. Некоторые основные занятия можно целиком посвящать ОФП.

Программа ОФП строится так, что все ее задачи могут решаться и последовательно (например, после занятий продолжительной прогулочной ходьбой переходить к более быстрой ходьбе, затем достаточно укрепив организм – к медленному бегу), и параллельно (например, воспитывать гибкость и совершенствовать технику, улучшать силу и быстроту движений и т.д.) В соревновательном периоде надо лишь поддерживать общую физическую подготовленность на достигнутом уровне.

**Учебно-тематический план
занятий по программе базового уровня
объединения «Греко-римская борьба» второго года обучения.**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		теория	практика
1.	Техническая	54	16

2.	Тактическая	10	5
3.	Общая физическая	44	28
4.	Специальная физическая подготовка	16	8
5.	Теория и методика спортивной борьбы	5	5
6.	Соревновательная подготовка	8	6
7.	Контрольные испытания	3	8
Итого:		140	76
Всего часов:		216	
№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		теория	практика
1.	Техническая	54	?
2.	Тактическая	10	?
3.	Общая физическая	44	?
4.	Специальная физическая подготовка	26	?
5.	Теория и методика спортивной борьбы	5	?
6.	Соревновательная подготовка	2	?
7.	Контрольные испытания	3	?
Итого:		?	?
Всего часов:		216	

4. Содержание учебного плана второго года обучения.

РАЗДЕЛ I. Техника безопасности на занятиях кендо. Безопасность дорожного движения. Вводный инструктаж. Теория 9 часов.

1.1 Вводное занятие, повторный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по греко-римской борьбе. Техника безопасности на занятиях греко-римской борьбы. Врачебный контроль. Теория 2 часа.

Знакомство с детьми. Разбираем роль учителя и обучающегося и отношение между ними, обсуждаем важность дисциплины как способ достижения успеха. Учитель объясняет специфику и культуру японских единоборств, важность ритуала. Правильное выполнение упражнений, соблюдение правил и техники безопасности на занятиях. Акцентирование внимания учеников на травмоопасные участки спортивного зала, а также

опасных элементах кендо, учимся правильно падать. Задачи врачебного контроля: самоконтроль физического состояния до занятий, во время занятий и после, контроль и наблюдение за общим самочувствием учеников, дважды в год наблюдение у терапевта/педиатра и каждый раз после болезни.

Объяснение правил поведения на занятиях. Роль педагога (учителя) и обучающегося, его права и обязанности. Обязанности обучающегося при выполнении разминки, физических нагрузок, индивидуальном и парном изучении и практики борьбы. Дисциплина на занятиях реализуется, педагогом с помощью системы поощрения и наказания, при нарушении дисциплины (замечания, предупреждения, удаление обучающегося с додзе, беседа с родителями или законными представителями), при положительном результате - поощрение (словесная хвальба, поддержание дальнейшей работы над собой, грамоты, дипломы, благодарственные письма за период обучения).

1.2 Безопасный путь домой. Теория 1 час.

Беседы о районе города, в котором живут обучающиеся. Объяснение правил перемещения по дорогам общего пользования, правилам перехода через проезжую часть. Составляем маршрут от дома до места проведения занятий и обратно.

1.3 Основные пути обеспечения дорожной безопасности. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися о правилах перехода через проезжую часть, какие виды пешеходных переходов существуют. Что делать если нет пешеходного перехода.

1.4 Типичные опасные ситуации на дорогах и их причины. Теория 1 час.

Просмотр с обучающимися учебного фильма, с последующим разбором основных моментов. Рефлексия.

1.5 Как избежать опасности на дороге. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися. На занятие приглашается сотрудник местного ГИБДД или заместитель директора по безопасности и совместно разбираем ситуации по теме.

1.6 Ответственность несовершеннолетних за нарушение ПДД, совершение дорожно-транспортных происшествий. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися об ответственности за нарушения правил дорожного движения. Разбираем какие виды ответственности за нарушения бывают и какое наказание налагается за нарушение.

1.7 Профилактика несчастных случаев на воде. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися о правилах поведения на воде в зимнее, летнее и межсезонное время. Приведение примеров несчастных случаев на воде и как их

предотвратить. При возможности приглашаем сотрудников МЧС для беседы с обучающимися.

РАЗДЕЛ II.

??

Алгоритм учебного занятия. Подготовка педагога и обучающихся к занятиям путем создания благоприятной атмосферы микроклимата и настройкой ребят к внимательной и активной деятельности.

Формируем задачи на тренировку, неделю, месяц или полугодие. Проводим совместную диагностику проделанной работы путем результативности на занятии, выступлений на соревнованиях, экзаменационных и других мероприятиях. На основе проделанной работы педагог анализирует результат деятельности путем определения уровня внимания, активности, восприятия, настроя обучающихся на предстоящее занятие, соревнование или квалификационный экзамен.

На основании занятий, соревнований и других мероприятий формируем совместный анализ, где реализуется аналитический этапа, рефлексивный этап, информационных этап, практический этап.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе общей физической подготовки спортсмен получает разностороннее физическое развитие, характеризующееся высоким уровнем силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, работоспособности всех органов и систем, слаженностью их функций. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершенней. А чем крепче здоровье и работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств.

Развитие двигательных качеств у юных борцов греко-римского стиля происходит более эффективно, если их целенаправленное воспитание начинается уже в младшем школьном возрасте. Способность детей к освоению двигательных навыков и умений, хорошие показатели развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости создают благоприятные предпосылки для успешного воспитания этих физических качеств в младшем школьном возрасте. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются и физические качества совершенствуются с большим трудом.

На этапе предварительной подготовки закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этапе предварительной подготовки большое внимание должно быть уделено воспитанию быстроты движений, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, гибкости.

Для эффективного осуществления физического воспитания необходимо учитывать взаимосвязь в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. Развитие быстроты связано с увеличением общей выносливости, так как, не обладая ею, нельзя прибегать к большой тренировочной нагрузке юных дзюдоистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханов А.Н. Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля: учебное пособие / А.Н. Абульханов. - Московская государственная академия физической культуры, 2018. - 180 с.: ил.

2. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. – М.: РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.

3. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки истории. – М.: Изд-во «Юго-Восток-Сервис», 2008. - 192 с.

4. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н. Нижебицкий. - Мн.: Полымя, 1990. - 149 с.: ил.

5. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 800 с.

6. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В. Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.

7. Воловик А.Е. Начальное обучение классической борьбе / А.Е. Воловик. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 216 с.

8. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. 2-е изд. М., «Физкультура и спорт», 1978.- 280 с., ил.

9. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование / А.С. Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 112 с.

10. Куликов А. Дерево боевых искусств. – М.: Эгмонт Россия Лтд., 2001. – 192 с. – (Серия «Библиотека XXI века»).

11. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Греко-римская борьба») / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. – М.: 2016. – 252 с.

12. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.

13. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры / Под ред. Г.С.Туманяна. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.

14. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Новиков В.Д., Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]; худож. – оформ. А. Киричк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил. – (Боевой спорт).

Электронный ресурс:

1. http://wrestrus.ru/borba_v_shkolah/

2. https://docviewer.yandex.ru/view/266096900/?page=1&*=B5X6Evsk9ViBGgTalp7Q5v7ivxN7InVybCI6Imh0dHBzOi8vd3d3LmtvaXJvLmVkdS5ydS9jZW50ZXJzL2thZmVk

3. <http://doc.knigi-x.ru/22kulturologiya/502883-1-candikov-uchebnaya-programma-fizicheskoy-kulture-osnove-sportivnoy-borbi-metodicheskoe-obespechenie-realizacii-progra.php>

4. <http://doc.knigi-x.ru/22kulturologiya/502883-1-candikov-uchebnaya-programma-fizicheskoy-kulture-osnove-sportivnoy-borbi-metodicheskoe-obe>