**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Никифоровского района Тамбовской области**

Рассмотрена и рекомендована к Утверждена приказом МБОУДО

утверждению на заседании «ДЮСШ» № от г.

педагогического совета Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н. Кобозев

протокол № от г.

**Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке**

**Греко-римская борьба**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год**

**Разработчики программы:**

Борисов Олег Владимирович, заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДО «ДЮСШ»;

Гурьев Максим Владимирович инструктор-методист МБОУ ДО «ДЮСШ»

Аксюхин Юрий Федорович, старший тренер-преподаватель МБОУ ДО «ДЮСШ»;

**р.п. Дмитриевка**

**2015 г.**

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| I. Пояснительная записка | 4 |
|  |  |
| II. Учебный план | 5 |
|  |  |
| III. Методическая часть программы | 8 |
|  |  |
| IV. Содержание программы обучения | 10 |
| V. Система контроля и оценки. Планируемые результаты освоения программы. | 14 |
| VI. Материально-техническое обеспечение программы | 23 |
| VII. Список литературы | 25 |

**I. Пояснительная записка**

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее – программа) предназначена для спортивно-оздоровительных групп по греко-римской борьбе**.** В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 52 недели.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объѐма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

* проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
* соблюдать последовательность на занятиях;
* знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
* не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
* следить за регулярностью медицинского осмотра;

- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребѐнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

* от количества производимой работы и ее интенсивности;
* от нервно-психических реакций;
* степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
* от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространѐнными способами регулирования физической нагрузки являются:

* длительность самих упражнений и подвижных игр;
* количество повторений;

-выбор исходных положений;

-применение отягощения исопротивления; - темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду еѐ объѐм и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объѐма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надѐжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности учащихся.

***Цели и задачи программы***

1. Привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основам техники разных видов спорта.
6. Развитие соревновательного духа.
7. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В ДЮСШ данная цель достигается через образовательный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

***Основные принципы физического воспитания***

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т.

д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программный материал характеризуется следующей ***направленностью:***

планирование учебного материала в соответствии с возрастными

особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебных занятий, региональными климатическими условиями соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;

воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем

социализации, профессионально ориентированных спортсменов;

сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного

использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Возраст зачисления учащихся на оздоровительный этап 8-17 лет

**II. Учебный план**

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели

**Греко-римская борьба**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды подготовки** | | **1 год** |
| ***Предметные области*** | |  |
| 1. | Теоретическая подготовка,  (Психологическая подготовка) | 19 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 130 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 83 |
| 4. | Основы видов спорта  (техническая, тактичесакя.) | 76 |
| 5. | Контрольное тестирование | 4 |
| **ВСЕГО ЧАСОВ:** | | 312 |

**III. Методическая часть**

***Содержание программы обучения***

**Задачи на этапе подготовки**

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Обучение технике греко-римской борьбы

**Основные средства:**

* подвижные игры и игровые упражнения;
* общеразвивающие упражнения;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
* школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);

комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:**

строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Вводное занятие. Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

* история развития избранного вида спорта;

* основы философии и психологии греко-римской борьбы;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
* требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

**Целью общей физической подготовки** является достижение высокойработоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. Направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для рук и плечевого пояса*:* сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи*:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки*:* из различных исходных положениях наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног*:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением*:* упражнения в парах повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

**1 Занятия по программе норм комплекса ГТО.** Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.

**2. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**3. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**4.** **Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

**5. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**6. Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**7. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы,от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

**8. Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, (по упрощенным правилам).

**9. Лыжи.** Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождениедистанции от 2-х до 5-ти км на время.

**10. Плавание.** Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метровбез учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

**Целью общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокойработоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

***Общеразвивающие упражнения***,применяемые для всестороннего физическогоразвития борцов: 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 идлинные 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,встороны, 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 впереди 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, гирями, штангой и другими отягощениями.

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

***Акробатические упражнения:*** кувырки вперед и назад,кувырок назад свыходом 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 положенияруки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

***Передвижения на велосипеде*** по пересеченной местности,по незнакомымлесным 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.

***Упражнения для развития гибкости:*** растягивание,маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

***Упражнения для развития ловкости:*** кувырок прыжком через стоящего начетвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

***Упражнения для развития силы*:**упражнения на преодоление тяжестипротивника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

***Упражнения для развития быстроты движения***:короткие старты,броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

***Упражнения для развития выносливости:*** со скакалкой,спортивная ходьба,

кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие 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.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**–это процесс развитиядвигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

***Упражнения для развития силы:*** выполнение бросков,удержаний.Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

***Упражнения для развития быстроты:*** проведение поединков с быстрымипартнерами, с партнерами легкими по весу.

***Упражнения для развития выносливости:*** проведение поединков спротивниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

* ***Упражнения для развития гибкости:*** проведение поединков с партнерами,обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.
* ***Упражнения для развития ловкости:*** выполнение вновь изученных бросков,удержаний.

**Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности**

* ***Упражнения для развития силы:*** гимнастика-подтягивание на перекладине,сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.
* ***Упражнения для развития быстроты:*** легкая атлетика-бег10м, 20м, 30м,

прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

* ***Упражнения для развития гибкости:*** общеразвивающие упражнения дляформирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.
* ***Упражнения для комплексного развития качеств:*** поднимание и опусканиеплеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.
* ***Упражнения для развития ловкости:*** легкая атлетика-челночный бег3x10м;

гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

* ***Упражнения для развития координации***:(проявляется в возможностииндивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.
* ***Упражнения для развития способности к равновесию*** (сохранение равновесияв тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к

плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

***Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости***

точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

**Раздел 4. Избранный вид спорта Греко-римская борьба**

**Техническая подготовка**

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

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

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты - на 90°,180° с 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 партнѐра 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 партнером – подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач,

содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

**Тактическая подготовка**

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

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

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие 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, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического

мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на

конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

**IV. Система контроля и оценки. Планируемые результаты освоения программ**

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

* установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
* соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени подготовленности практических умений и навыков;
* анализа полноты реализации программы;
* определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
* выяснения причин препятствующих полноценной программы;
  + определение уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

**Контрольное тестирование**

Бег 60 м(сек.)

Челночный бег 3Х10 м (сек.)

Прыжок в длину с места (см)

Бег 6 мин (м)

Подтягивание на высокой перекладине (сгибание разгибание рук в упоре)

***Нормативные требования контрольного тестирования***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | **Возраст, лет** | Уровень | | | | | |
| мальчики | | |  | | |
| Удовл. | Хор. | Отл. |  |  |  |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м. с. | 8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 7.1  6,8  6,6  6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5  5,2 и выше  5,1 | 7.0-6.0  6,7-5,7  6,5-5,6  6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9  5,1-4,8  5,0-4,7 | 5.4  5,1  5,1  5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5  4,4 и ниже  4,3 |  |  |  |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м. с. | 8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 10,4  10,2  9,9  6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5  5,2 и выше  5,1 | 10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0  9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  9,4-8,0  8,0-7,6  7,9-7,5 | 9,1  8,8  8,6  8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7  7,3 и ниже  7,2 |  |  |  |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см. | 8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 110  120  130  140  145  150  160  175  180  190 | 125-145  130-150  140-160  160-180  165-180  170-190  180-195  190-205  230  240 | 165  175-185  195  195 и выше  200  205  210  220  230 и выше  240 |  |  |  |
| 4 | Выносливость | 6-ти минутный бег | 8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 750  800  850  900  950  1000  1050  1100  1100  1100 | 800-950  850-1000  900-1050  1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350  1300-1400  1300-1400 | 1150  1200  1250  1300  1350  1400  1450  1500  1500  1500 |  |  |  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. | 8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 1  1  2  2 и ниже  2  2  3  4  5 и ниже  5 | 3-5  3-5  4-6  6-8  6-8  5-7  7-9  8-10  9-12  9-12 | +7,5  7,5  8,5  +10  +10  9  11  12  +15  +15 |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол.раз (М) на низкой из виса лежа кол., раз (Д) | 8  9  10  11  12  13  14  15  16  17 | 1  1  1  1  1  1  1  1  2  3 | 2-3  3-4  3-4  4-5  4-6  5-6  6-7  7-8  8-9  9-10 | 4  5  5  6  7  8  9  10  11  12 |  |  |  |

**Требования к уровню подготовки**

В результате освоения программного материала занимающиеся

***должны знать:***

* задачи общей физической подготовки;
* специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть, координация движений;
* общие положения правил по греко-римской борьбе;
* правила поведения и техники безопасности на занятиях;
* соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом;
* краткую характеристику видов спортивных единоборств;
* нормативные требования.

***должны уметь:***

* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
* выполнять беговые упражнения;
* выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координацию движений, выносливости
* правильно выполнять передвижение в стойке, партере;
* правильно выполнять приемы и контр приемы, защиты;
* выполнять основные технические элементы борьбы.

**Медицинский контроль**

Медицинский контроль за учащимися осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Учащиеся проходят медицинское обследование.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста учащегося, уровня его функциональной подготовки.

**Методика проведения контрольных тестирований**

**Бег на 60 м.** Выполняется с низкого старта.Спортсмены бегут по своимдорожкам. Результат засекается секундомером.

**Прыжок в длину с места.** Техника прыжка с места делится на:

* подготовку к отталкиванию;
* отталкивание;
* полет;
* приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 6 минут.** Бег с фиксированной продолжительностью.Спортсмены бегутпо общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

**Отжимание (Сгибание рук в упоре)**.Выполняется из положения лежа в упорепутем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгибание считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

**Подтягивание.** Выполняется из виса на высокой перекладине обыкновенным хватом, руки на ширине плеч, ноги сомкнуты, без рывков и других усилий. Считается выполненным если подбородок выше перекладины. Время нахождения в висе между подъемами не более 5 секунд. Считается количество правильно выполненных упражнений.

**Планирование и контроль**

Занятия в отделении общей физической подготовки (ОФП) проводится с сентября по июнь месяц учебного года.

В этих группах учебная работа должна быть насыщена большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объема и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объемом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объемом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств, включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

**VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Наименование | Единица | Количество |
| п/п |  | измерения | изделий |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь | |  |
| 1. | Гантели массивные (от 0,5 до 2 кг) | комплект | 12 |
| 2. | Мячи набивные (медицинбол) 3кг. | комплект | 2 |
| 3. | Мат гимнастический | штук | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 4. | Скакалка гимнастическая | штук | 40 |
| 5. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 6. | Штанга тренировочная | комплект | 5 |
| 7. | Весы до 150 кг | штук | 3 |
| 9. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 10. | Секундомер | штук | 1 |
| 11. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 12. | Манекен борцовский | штук | 2 |
| 13. | Ковер борцовский | комплект | 1 |
| 14. | Мячи баскетбольные | штук | 4 |
| 15. | Мячи футбольные | штук | 2 |
| 16. | Щиты баскетбольные | комплект | 4 |
| 17. | Футбольная площадка | комплект | 2 |
| 18. | Тренажерный зал | комплект | 1 |

**IX. Список литературы**

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт»,

1974.

1. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
2. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кофмана.

М, 1998.

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М, 1982.
2. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте Майфат С.П. Малафеева С.Н. 9 2003г.
5. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
6. Сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (sport.tambov.gov.ru)