

Муниципальное автономное учреждение  
Спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО:

Решение тренерского совета  
МАУ СШ "Юность"

Протокол № 1 от «25» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШ "Юность"

Э.Ю. Антонов

Пр. № 3 от «19» 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА» (греко-римская борьба) для детей 7 -17 лет**

Возраст обучающихся: с 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Авторы:

Инструктор-методист Тарасова Анна Валерьевна

Тренер – преподаватель Тарасов Вадим Станиславович

Железногорск  
2023

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Спортивная борьба» (Греко-римская борьба) для детей 7 - 17 лет (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

В программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по греко-римской борьбе в СШ «Юность» (далее – Учреждение).

**Актуальность** данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения греко-римской борьбы как вида спорта.

**Новизна** данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также

является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

**Педагогическая целесообразность.** Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузками.

**Объем и сроки освоения программы.** Срок реализации программы 1 год - 270 часов

**Формы обучения и виды занятий по программе.** Форма обучения по программе – очная. Реализация программы предполагает индивидуальные, парные, групповые формы организации занятий. Основными формами образовательного процесса являются: практические занятия, теоретические занятия, самоподготовка. медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль обсуждение выступлений обучающихся на соревнованиях.

**Режим занятий.** 3 занятия в неделю по 2 (академических) часа. Всего 45 недель (270 часов)

Продолжительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Весь период	6	270	От 7	10	20	30

**Цель программы:** – развитие личностного и физического потенциала ребенка посредством овладения и совершенствования техники бокса, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## **Задачи обучения:**

### *Воспитывающие:*

- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать стремление к активной спортивной деятельности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, силу воли, чувство долга.

### *Развивающие:*

- способствовать развитию природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в спорте;
- способствовать физическому совершенствованию;
- развивать спортивные навыки;
- развивать познавательную активность и способность к самовыражению;
- развивать умение контактировать со сверстниками в совместной спортивной деятельности.

### *Обучающие:*

- формировать у обучающихся специальные технические и практические умения и навыки греко-римской борьбы;
- формировать навыки самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности;
- формировать систему знаний безопасной жизнедеятельности спортсмена (по анатомии, физиологии, гигиене, первой медицинской помощи и оценки физического состояния; о выполнении режима дня, гигиенических процедур, режима питания и др.);
- расширить представления об истории бокса, об основных вехах его современного развития и биографиях великих спортсменов;
- формировать и развивать технические умения для выполнения различных комплексов физических упражнений;
- формировать знаниевый комплекс и технические умения по инструкторско-судейской практик

## **Ожидаемые результаты реализации программы.**

- развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, повышения уровня информированности в выбранном виде спорта греко-римская борьба (правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования; историю возникновения и развития греко-римской борьбы; обзор развития греко-римской борьбы в России; особенности греко-римской борьбы (в соответствии его уровню развития); сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль (в соответствии его уровню развития); правила соревнований (в соответствии его уровню развития);

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- развитие двигательных навыков;
- освоение основ техники греко-римской борьбы;
- участие в групповых соревнованиях с целью определения степени усвоения техники греко-римской борьбы и волевой подготовки занимающихся; демонстрация социально-ценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

### **Формы аттестации и контроля.**

- наблюдение
- опрос (приложение № 2);
- тестирование физических способностей (приложение №1)
- соревнование.

### **Календарный учебный график учебного (тренировочного) процесса на 2022-2023 учебный год (спортивный сезон)**

<b>Этапы образовательного (тренировочного) процесса</b>	<b>Сроки</b>	<b>Примечание</b>
Начало учебного года (спортивного) сезона	01.09.2022 г.	
Окончание учебного года (спортивного сезона)	31.08.2023 г.	
Продолжительность учебного года (спортивного сезона) (кол-во недель)	45	
Проведение тренировочных занятий (кол-во недель)	45	В соответствии с расписанием тренировочных занятий
Тренировочные мероприятия в каникулярный период (кол-во недель)	6 (июнь - август 2023 г.)	В условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха.
Промежуточная аттестация	сентябрь, май 2023 г.	В соответствии с графиком проведения промежуточной

обучающихся		аттестации обучающихся
Медицинское обследование обучающихся	октябрь 2022 г.	В соответствии с графиком проведения медицинского обследования обучающихся

### План – график распределения учебных часов

Разделы обучения	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания	1	1	1	1			1	1				
Общая физическая подготовка	13	14	13	14	10	12	14	11	11	12	11	11
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	6	6
Технико-тактическая подготовка		2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3
Медицинский контроль		2										
Участие в соревнованиях									2			
Промежуточная аттестация	2								2			
Всего за месяц	23	26	23	23	20	22	25	22	25	22	19	20
Всего за год	<b>270 часов</b>											

### Учебный план программы

№	Название разделов и тем обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля по разделам)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Техника безопасности	1	1		
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		

	Краткие сведения о организме.				
1.3	Зарождение и история развития греко-римской борьбы	1	1		
1.4	Основы здорового образа жизни. Критерии.	1	1		
1.5	Спортивная борьба (греко-римская борьба) как вид спорта	1	1		
1.6	Основы технической и тактической подготовки борца	1	1		Опрос
2	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		2	
3	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		2	Тестирование
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>146</b>		<b>146</b>	
4.1	Гимнастические и акробатические упражнения	<b>26</b>		<b>26</b>	
4.2	Упражнения из легкоатлетического цикла.	<b>25</b>		<b>25</b>	
	Толкание ядра, метание гранаты	8		8	
	Прыжки в длину и высоту с разбега	7		7	
	Бег, ходьба	10		10	
4.3	<b>Комплексы упражнений для развития физических способностей</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
	Упражнения для развития скоростных способностей	20		20	
4.4	<b>Упражнения для развития силовых способностей</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
	Упражнения с манекеном	25		25	
	Упражнения на гимнастических снарядах	15		15	
4.5	<b>Упражнения для развития координационных способностей</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
4.6	Упражнения для развития гибкости	10		10	

	<b>Упражнения для развития общей выносливости</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	Тестирование
4.7	Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры),	10		10	
	Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);	5		5	
	Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры)	10		10	
5.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	
5.1	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	<b>20</b>		20	
5.2	Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей	<b>20</b>		20	
5.3	Специализированные игровые комплексы	<b>20</b>		20	
5.4	Упражнения для развития специальной выносливости	<b>20</b>		20	Тестирование
6	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
6.1	Основные положения борьбы	15		15	
6.2	Техника борьбы	15		15	
	Партер	5		5	
	Стойка	5		5	
	Использования сковывающих, опережающих действий, для проведения захватов, бросков.	5		5	Тестирование
7.	Участие в соревнованиях	<b>2</b>		2	
8.	Промежуточная аттестация	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>6</b>	<b>264</b>	

## Содержание программы по разделам обучения

### Теоретическая часть программы.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих борцов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов их перемещения по ковру, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях различного ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к судьям к зрителям.

#### **Темы для теоретического обучения:**

- Техника безопасности (перед началом тренировки, во время тренировки, после тренировки, на соревнованиях, на физкультурно-спортивных и массовых мероприятиях).
- Врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о организме. Прохождение медицинского осмотра. Физическое развитие. Пульс. Самоконтроль за физической подготовленностью. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма

- Зарождение и история развития спортивной борьбы.  
История развития спортивной борьбы в России и за рубежом. Выдающиеся борцы прошлого и настоящего.
- Основы здорового образа жизни. Критерии.  
Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
- Спортивная борьба (греко-римская) как вид спорта. Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания. Правила соревнований.
- Основы технической и тактической подготовки борца.  
Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий греко-римской борьбой. Роль спортивной техники в борьбе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

## **Физическая подготовка борцов.**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в борьбе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств борца. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики борца является одной из ведущих в тренировке в целом.

### ***Общая физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка борца направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка в борьбе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

***Упражнения с партнером*** в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

***Упражнения для пресса*** (прямая и косая мышцы);

**Прыжки:** в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

***Метание:*** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

***Гимнастические упражнения без предметов:*** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

***Упражнения на гимнастических снарядах:*** на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

***Плавание:*** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

**Упражнения на расслабление:** из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

**Дыхательные упражнения:** синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике греко-римской борьбы.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

### 2-3 Специализированные игровые комплексы

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

Таблица 3.НОМЕРА ЗАДАНИЙ ДЛЯ ИГР В КАСАНИЯ

№	Место касания	Способы касания руками			
			Правой	Левой	Обеими
1	ЗАТЫЛОК	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>31</b>
2	СПИНА	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>31</b>
3	ПОЯСНИЦА	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>33</b>
4	ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>34</b>
5	ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>35</b>
6	ЛЕВАЯ ПОДМЫШЕЧНАЯ ВПАДИНА	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>36</b>
7	ЛЕВОЕ ПЛЕЧО	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>37</b>
8	ПРАВАЯ ЧАСТЬ ЖИВОТА	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>38</b>
9	ПРАВАЯ ПОДМЫШЕЧНАЯ ВПАДИНА	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>39</b>
10	ПРАВОЕ ПЛЕЧО	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Способы усложнения игр:

- > Место касания прикрывать нельзя
- > Место касания прикрывать можно
- > Захватывать руки соперника нельзя
- > Захватывать руки соперника можно
- > Ограничение площади игрового поля
- > Запрещение отступать
- > Менее подготовленный учащийся получает гандикап

> Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушие к проигрышу)

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

№	Зоны (части тела) выполненных		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1		Левую кисть	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>35</b>	<b>52</b>
2		Левую кисть	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>36</b>	<b>53</b>
3		Левую кисть	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>54</b>
4		Левую кисть	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>55</b>
5		Левую кисть	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>39</b>	<b>56</b>
6		Левую кисть	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>40</b>	<b>57</b>
7		Правую кисть	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>58</b>
8		Упор в грудь	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>42</b>	<b>59</b>
9		Упор в живот	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>60</b>
10		Упор в плечо	<b>10</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>61</b>
11		Упор в предплечье	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>45</b>	<b>62</b>
12		Левую кисть	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>46</b>	<b>63</b>
13		Левую кисть	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>47</b>	<b>64</b>
14		Левую кисть	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>48</b>	<b>65</b>
15		Правое предплечье	<b>15</b>	<b>32</b>	<b>49</b>	<b>66</b>
		Правый локоть	<b>16</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>67</b>
		Правое плечо	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>51</b>	<b>68</b>

Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов в СОГ должно идти по пути надёжного освоения и решения задач, прежде всего с игр.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых

борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- > Соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- > В соревнованиях участвуют все обучающиеся
- > Количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя
- > Факт победы - выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

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

#### ***ИГРЫ В ДЕБЮТЫ (ИГРЫ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА).***

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

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

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей сей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях. Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно

сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

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

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

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

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

### ***Технико-тактическая подготовка.***

#### ***Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.***

##### ***Основные положения борьбы***

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

**Положение партер:** высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

##### ***Элементы маневрирования:***

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

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

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

##### ***Техника борьбы***

##### ***Приёмы борьбы в партере***

##### ***Партер.***

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

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Залеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

### **Стойка**

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

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

### **Тренировочные задания**

- *Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.*
- *Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.*
- *Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.*

## **АКРОБАТИКА**

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатики. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.).

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владения данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале

подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Приложение №1

**Комплекс тестовых упражнений по общей физической и специальной физической подготовки**

Контрольные упражнения	Норматив
	Мальчики
Бег 30м(с)	+
Бег 1000 м(с)	+
Челночный бег 3 x 10м(с)	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+
Прыжок в длину с места(см)	+

Упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается положительная индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методика  
выполнения тестовых упражнений по ОФП и СФП**

**Бег 30 м с места (сек)**

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать с высокого старта дистанцию 30 м на беговой дорожке.

Бег выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только две попытки. записывают лучший результат.

#### **Бег 1000 м (мин, сек).**

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать с высокого старта дистанцию 1000 м на беговой дорожке.

Условия проведения как при беге на 30 метров. В каждом забеге участвуют не более 15 спортсменов, результаты регистрируются с точностью до секунды

#### **Челночный бег 3x10(сек)**

Двигательная задача: как можно быстрее преодолеть дистанцию в 10 метров три раза. От старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)**

Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

И. п. – упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда обучающийся, почти коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

#### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

#### **Прыжок в длину с места (см)**

Двигательная задача: как можно дальше прыгнуть с места толчком двух ног.

Прыжок выполняется на нескользкой поверхности. тренирующийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключаящее жёсткое

приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Приложение №2

### **Вопросы для определения уровня теоретической подготовки занимающихся.**

1. Для чего нужны занятия физической культурой и спортом?
2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?
3. Что относится к внешнему строению человека?
4. Какие основные физические качества вы развиваете на тренировках?
5. В каком году греко-римская борьба была включена в программу современных Олимпийских игр?
6. Какой орган управляет работой всего организма?
7. Сколько длится поединок в греко-римской борьбе?
8. Какой должна быть одежда спортсмена на тренировках?
9. Какие основные правила профилактики травматизма на занятиях физкультурой и спортом?

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Основные направления тренировки.**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий борьбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки.**

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые

упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

### **Особенности обучения.**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки, важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит

эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала борьбы.

**Медицинское обеспечение:**

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование 2 раза в год.

**Участие в соревнованиях:**

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию и при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Спортивное и специальное оборудование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м, татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 6 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	Комплект\ штук	1\ 15
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 1 до 12 кг)	Комплект\ штук	2\ 7
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	3
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
30.	Пояс ручной для страховки	штук	2
31.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
32.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
Технические средства ухода за местами занятий			

33	Пылесос бытовой	штук	2
34	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

### Список использованной литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Спортивная борьба, 2022 г.
2. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва // Б. А. Подливаев, Г.М. Грузных. – М.: Советский спорт, 2014 г.
3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать // Учебное пособие. – М.: Астрель АСТ, 2002. – 864 с.
4. Индивидуализация подготовки борцов. Учебное пособие // Станков, А. Г. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с., ил.
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Методика подготовки. // Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с., ил.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кинезиология и психология // Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 1998. – 279 с., ил.
7. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки // Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., ил.
8. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Планирование контроль // Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с., ил.
9. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта // Учебное пособие. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 478 с.
10. Ярыгин, И.С. Суровые мужские игры // Автобиография. – Красноярск: Красноярское книжное издательство, 1995. 191 с.

#### Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- Министерство образования и науки РФ – [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)
- Федерация самбо РФ - <http://sambo.ru>
- Министерство спорта Красноярского края - <http://www.kraysport.ru>
- Министерство образования Красноярского края - <http://www.krao.ru>
- Академия борьбы им. Д. Г. Миндиашвили - <http://akwrest.ru/>
- Красноярская региональная общественная организация «Федерация самбо» - <http://sambo.ru/federation/regions/5/22/>

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://libspotedu.ru>