

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Ишима»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01 от 01.09.2025 г.



Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ г. Ишима»
А.А. Таланцев

01.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: от 9 - 10 лет
Направленность: физкультурно - спортивная

Авторы-составители:
Хон Константин Юрьевич
Хон Юрий Алексеевич,
тренеры-преподаватели

Ишим,
2025 г.

1. Пояснительная записка

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) - европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести противника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и против ног.

Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи, а современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления и минимальное и максимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники греко-римской борьбы, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональную программу.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20. Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в учреждении.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в борьбе, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей. Уровень освоения программы - ознакомительный. По форме обучения программа является очной, по степени авторства – модифицированной.

Актуальность Программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей школьного возраста, так и для подростков.

Новизна данной образовательной 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 школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

Отличительная особенность программы «Греко-римская борьба» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям греко-римская борьба, получить социальную практику общения в детском коллективе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия греко-римской борьбой повышают физическую подготовленность, воспитывают характер, выносливость, также формируют потребность в здоровом образе жизни. Занятия греко-римской борьбой учат подростков мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Не все обучающиеся, занимающиеся данным видом единоборств, достигнут вершин мастерства, - но занятия греко-римской борьбой, безусловно, всем принесут пользу.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 8 до 12 лет, общее количество часов: 312 час на 52 недели.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям

греко-римской борьбой, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Формы обучения: Форма занятий - очная.

Сроки реализации программы: 1 год - 312 часов на весь период обучения, рассчитана на 52 учебные недели (6 ч в неделю). Наполняемость учебной группы - от 15 до 20 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 астрономических часа, (1 астрономический час - 60 минут)

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в греко-римской борьбе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития греко-римской борьбы в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики греко-римской борьбы;

- изучение правил греко-римской борьбы и порядок проведения соревнований.

- **Оздоровительные:**

- гармоничное физическое развитие обучающихся; - воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);

- повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

- **Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

- **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины греко-римской борьбы,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития греко-римской борьбы,
- правила соревнований в избранном виде спорта - знать

значение жестов рефери на ковре

- **уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,

- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,

- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

1.3. Учебный план. Содержание программы.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 52 недели.

Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	--	Беседа, рассказ
1.1.	Гигиена борца.	1	1	--	Беседа, рассказ
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	--	Беседа, рассказ
1.3.	Закаливание организма	1	1	--	Беседа, рассказ
1.4.	Зарождение и история развития греко-римской борьбы	1	1	--	Беседа, рассказ
1.5.	Техника безопасности	1	1	--	Беседа, рассказ
1.6.	Вид спорта	1	1	--	Беседа, рассказ
2	Общая физическая подготовка	156	--	156	Практическое задание
2.1	упражнения с партнером	48	--	48	Практическое задание
2.2	упражнения из легкоатлетического цикла	20	--	20	Практическое задание
2.3	упражнения с борцовской резиной	20	--	20	Практическое задание
2.4	Спортивные и подвижные игры	25	--	25	Практическое задание
2.5	упражнения с железом, чучелом	22	--	22	Практическое задание
2.6	дыхательные упражнения	11	--	11	Практическое задание
2.7	упражнения на расслабление	10	--	10	Практическое задание
3	Специальная физическая подготовка	104	10	94	Опрос, практическое задание
3.1	упражнения для развития силовых качеств	30	2	28	Опрос, практическое задание

3.2	упражнения для развития быстроты действий борца	20	2	18	Опрос, практическое задание
3.3	упражнения для развития гибкости борца	16	2	14	Опрос, практическое задание
3.4	упражнения для развития выносливости борца	22	2	20	Опрос, практическое задание
3.5	упражнения на сохранение равновесия борца	16	2	14	Опрос, практическое задание
4.	Технико-тактическая подготовка	38	6	32	Опрос, практическое задание
4.1	техника нападения	12	2	10	Опрос, практическое задание
4.2	техника защиты	12	2	10	Опрос, практическое задание
4.3	тактика ведения борьбы	14	2	12	Опрос, практическое задание
5.	Текущие, контрольные и переводные испытания	4		4	Опрос, практическое задание
6.	Медицинское обследование	4		4	
7.	Участие в соревнованиях	2 по календарному плану			
Всего		312	22	290	

1.3. Организационные условия реализации программы:

Возраст обучающихся (лет)	Объём программы (час)	Кратность занятий в неделю (кол-во раз)	Продолжительность занятия астрономический час (минут)	1 - час	Наполняемость группы (человек)
7-12	312	3	60 мин. использованием дистанционных технологий - 45		20

1.4. Форма обучения: очная. Форма реализации: с применением дистанционных технологий и/или электронного обучения.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. К обучающимся применяется личностный подход: к тем, кто выполняет задания быстрее и лучше, предъявляются повышенные требования, а тем детям, которые не справляются с работой, оказывается помощь.

Обучение в коллективе построено на сочетании теоретических и практических заданий.

Форма обучения/ Структурный компонент	Очная	Очная с использованием дистанционных технологий
Объём и сроки	Программа рассчитана на 312 часа	Программа рассчитана на 312 часа.
Комплектование групп	Программа реализуется в группах обучающихся 20 человек одного возраста. Состав группы постоянный в течение обучения	Занятия организуются в групповом и индивидуальном режиме
Режим занятий	Согласно расписанию учебных занятий: - 9-10 лет – 2*60 минут	Согласно расписанию учебных занятий: - 9-10 лет – 2*60 минут
Особенности организации образовательного процесса	Образовательный процесс организуется в урочной форме	Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (мастер-классов), которые педагог отправляет обучающимся в группе «Вайбер»
Характеристика контингента	Обучающиеся без ОВЗ; дети 9-10 лет	Обучающиеся без ОВЗ; дети 9-10 лет
Текущий контроль	Наблюдение за индивидуальной работой обучающихся, беседа, анализ выполненных элементов	Беседа с обучающимися и родителями, онлайн консультирование, видеоотчёт.

Итоговый контроль	Самоконтроль, взаимоконтроль, анализ проделанной работы	Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла
Условия применения формы обучения	Программа реализуется только в очной форме обучения	Дистанционные технологии при реализации программы применяются в исключительных случаях, когда обучающиеся не могут посетить занятия в учебном заведении (карантин, отмена занятий в случае активированных дней и т.д.)

Содержание программы

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить борца греко-римского стиля 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 в атаке и в защите, 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 греко-римского стиля, 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 и зрителям.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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 борца греко-римского стиля – 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 боксеров

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в греко-римской 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 греко-римского стиля 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 греко-римской борьбе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют

условия борьбы. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, выносливость, стойкость.

Упражнения с партнером в сопротивлении, в борьбе («пуш-пуш») из положения стоя или партере также способствуют развитию силовой выносливости.

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как бег, изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный, медленный бег. Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения с борцовской резиной. Подвороты, швунги, специальные упражнения с резиной укрепляют мышцы всего тела, развивают координацию, легкость и точность движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения с резиной длятся 6-18 мин.

Упражнения с чучелом вырабатывают навык правильно держать хват при броске, рационально использовать мышечные усилия в бросках. Для занятий используются чучела различного веса для отработки бросков, для того, чтобы борец был готов бросать соперников разных весовых категорий.

Упражнения на расслабление: из полу наклона 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 полу наклона 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.

Бег на коньках и ходьба на лыжах. Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км

Спортивные и подвижные игры: рэгби, борцовский футбол, эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха

Перебрасывание набивного мяча Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее

эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

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 качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные. В спортивно-оздоровительной группе используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперед-назад с упором соединенных рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание мост, лёжа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера и без.

Упражнения в самостраховке

: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на

четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения: упражнения с манекеном с партнёром.

Специализированные игровые задания с касанием: игры, блокирующие захват; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты; игры в перетягивание; игры за сохранения равновесия; игры с отрывом соперника от ковра.

Упражнения для развития силовых качеств. Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств борца. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений борца с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у борца — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у борцов проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и встреч борец производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Упражнения для развития быстроты действий борца. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота борца характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц. Отягощение — партнер своей весовой категории. Упражнение в парах.

Развитие специальной быстроты мышц.

Выполнение - броски на скорость. Основная задача

- увеличение темпа за единицу времени (10 сек.);
- развитие быстроты броска;
- развитие быстроты вставания после броска.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура борцовских движений не изменилась. Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха.

Выносливость борца греко-римского стиля. Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости борца свидетельствует его активность от начала и до конца встречи, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в бросках, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у борцов является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными бросковыми «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость борца отличается от выносливости всех видов спорта.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами борца. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению воли).

Гибкость борца. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. В борцовой деятельности амплитуда движений играет большую роль, в систему физической подготовки борца упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Ловкость борца. Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н.А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе встречи) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебной встрече партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя встречу на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет борца, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для борца наиболее подходящими являются борцовская резина, спортивные и подвижные игры (рэгби, борцовский футбол), эстафеты.

Сохранение равновесия. Борец постоянно перемещается по ковру. Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции борец ни находился, какими бы средствами ни вел встречу, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность бросков и защитных действий. Каждый борец вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент встречи равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке борец может упасть. Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником

мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если борец не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним броском добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения встречи на той или иной дистанции.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение элементов техники и тактики:

Основные положения в борьбе:

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий; низкий (положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост).

Элементы маневрирования:

В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами.

В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лёжа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

Основы техники и тактики греко-римской борьбы. Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Технические средства греко-римской борьбы в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).

Краткие сведения о классификации и систематике приемов греко-римской борьбы. Классификация приемов: в стойке - переводы, нырки, скручивание, броски; в партере - перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, контрприемов, комбинаций. Принципы построения комбинаций. Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные действия и др. Тактика ведения схватки. Тактика выступления на соревновании. Особенности тактики командных соревнований. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Творческий характер, гибкость тактики школы борьбы.

Основы методики обучения и тренировки борца. Понятие об обучении и тренировочных занятиях. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов. Задачи, характер и содержание обучения. Методы обучения и их взаимосвязь. Последовательность изучения основных технических действий- приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Методы изучения технических действий и (целостный, по частям) и их взаимосвязь. Ошибки при изучении технических действий и пути устранения их. Значение и место всесторонней физической подготовки в процессе тренировочного занятия. Круглогодичности процесса тренировочного занятия. Тренировочное занятие как процесс всесторонней подготовки борца приобретение специальных навыков, совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Повышение общей работоспособности организма борца.

Приёмы борьбы в партере. Перевороты скручиванием, перевороты рычагом, перевороты скручиванием захватом рук с боку, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку. Перевороты забеганием. Перевороты переходом.

Захват руки на «ключ». Одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку. С упором головой в плечо, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки, рывком за плечи.

Приёмы борьбы в стойке. Переводы рывком за руку, контрприёмы. Переводы нырком. Переводы нырком захватом шеи и туловища. Перевод вращением. Броски подворотом. Броски поворотом. Примерные комбинации приемов.

Тактика греко-римской борьбы.

Тактика греко-римской борьбы заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие.

Атака — одно из основных боевых средств в борьбе, которое служит личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного броска, чтобы получить преимущество в баллах. Отдельная атака может

быть ложной. Цель её — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий борца. Всякую контратаку нужно строить на контрброске, соединенном с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать броска противника (обычно первого), а одновременно с ним или следующим после броска захватить инициативу броска.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой борца всегда застает противника врасплох.

На контратаках может быть построен вся встреча того или иного борца. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными бросками в сочетании с защитами. Борцы этой манеры ведения боя отличаются особой чувствительностью, быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боец применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию встречи, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного броска, подготовить контрброски, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по программе, учащиеся овладеют:

- знаниями об истории развития греко-римской борьбы, философии и психологии культуры и спорта, основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основами техники и тактики борьбы;
- развитием специальных физических и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- умением точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями борьбы;
- развитием физических качеств в борьбе, дисциплине;

- соблюдением требованиям техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- освоением основных технических и тактических действий по борьбе;
- необходимым уровнем реагирования на действия соперника;
- умением адаптироваться к тренировочной деятельности;
- умением концентрировать внимание во время тренировочного процесса. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Таблица № 3.

№п/п	Название раздела программы, тема	количество часов по учебным месяцам												Всего часов	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08				
1	Теоретическая подготовка													8	8	-	
1.1.	Гигиена борца													1	1	-	
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль													1	1	-	
1.3.	Закаливание организма													1	1	-	
1.4.	Зарождение и история развития греко-римской борьбы													1	1	-	
1.5.	Техника безопасности													1	1	-	
1.6.	Вид спорта													1	1	-	
1.7	правила соревнований по греко-римской борьбе;														1	-	

1.8	Тренерско-инструкторская и судейская практика.														1	-	
2	Общая физическая подготовка	3	2	2	3	2	3	2	3	2	5	2	5	156	-	156	
2.1	упражнения с партнером													48	-	48	
2.2	упражнения из легкоатлетического цикла													20	-	20	
2.3	упражнения с резиной													20	-	20	
2.4	Спортивные и подвижные игры													25	-	25	
2.5	упражнения с железом и чучелом													22	-	22	
2.6	дыхательные упражнения													11	-	11	
2.7	упражнения на расслабление													10	-	10	
3	Специальная физическая подготовка													104	10	94	
3.1	упражнения для развития силовых качеств													30	2	28	
3.2	упражнения для развития быстроты действий борца													20	2	18	
3.3	упражнения для развития гибкости борца													16	2	14	
3.4	упражнения для развития выносливости борца													22	2	20	
3.5	упражнения на сохранение равновесия борца													11	2	9	

проводится 1 раз (май-июнь) в виде сдачи контрольных нормативов по всем разделам учебного плана.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по программе (в июне) по всем разделам учебного плана.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «греко-римская борьба» представлена в Таблице № 4.

Таблица № 4.

Виды тестов	балл	Количество лет										
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)		5.4	5.	5.0	5.	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.	4.2
		5.8	5.	5.4	5.	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.	4.4
		6.2	5.	5.8	5.	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.	4.6
Бег 1000м. (сек)		5.35	5.	5.0	4.5	4.3	4.20	4.0	3.5	3.4	3.2	3.2
		6.00	5.	5.3	5.	5.0	4.50	4.3	4.2	4.0	3.	3.4
		6.40	6.	6.1	5.	5.4	5.20	5.1	5.0	4.4	4.	4.2

Прыжок в длину с места (см)	155	1	17	18	19	195	215	23	24	26	27
	145	1	15	17	18	185	200	21	23	24	25
	135	1	14	15	16	165	170	18	21	22	23
Подтягивани е из виса на перекладине (раз)	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

По технико-тактической подготовке

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке

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

2.5. Методическое обеспечение программы.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

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), необходимо 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 греко-римской 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. Так, детям 7-12 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

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 проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение

технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, броски, контратаки.

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

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. 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 большое 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 бокса.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по греко-римской борьбе допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по греко-римской борьбе;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра; - наличие посторонних предметов в зале и на ковре.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть борцовское трико и борцовки.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ковра, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2. 7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

4.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

РАЗДЕЛ 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа Эффективность воспитательной работы во многом зависит и от активности спортсмена.

Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свое обучение и спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы можно использовать следующие формы:

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий в школе, подготовка оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.) и др.

Нравственное воспитание: беседы на эстетические и спортивно-эстетические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, развитие игрового мышления и творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание: Самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-фото и видеоматериалами.

5.1. Календарный воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Период проведения
Техника безопасности на тренировке	Сентябрь
Спортивная этика	Октябрь
Значение Олимпийских игр и их история	Ноябрь
Наша дружная команда	Декабрь
Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне	Январь
Профилактика травматизма	Февраль
Вредные привычки и их последствие	Март
Питание спортсмена	Апрель
Выдающиеся Советские и Российские спортсмены	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Семенов А.Г. и М.В. Прохорова: Учебник Греко-римская борьба.- М.: Олимпия Пресс, Терра - Спорт, 2005.

2. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): учебник для ИФК – М: ФИС, 1960г.

3. Цандыков В.Э. Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. Издательство, 2014г.

4. Греко-римская борьба: примерные программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Авт.- сост. Подливаев Б.А. Грузных Г.М. М.: Советский спорт, 2004-272. - 262 с.

5. Греко-римская борьба: Учебная программа /Авт.-сост. С.К. Афанасьев и др./Детская Юношеская Спортивная школа: 2013г.

6. Греко-римская борьба: Образовательная программа / Авт.-сост. В.И. Ковалев и Новиков А.В. /Областная специализированная Детская Юношеская Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной борьбе/ г. Кемерово:, 2009г.

7. Г.С Туманян, В.В. Гожин Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Физическая подготовка. – М.: Советский спорт, 2002.-185 с.

8. Г.С Туманян, В.В. Гожин Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Техническая подготовка. – М.: Советский спорт, 2001.-76 с.

9. Г.С Туманян, В.В. Гожин Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Система упражнений. – М.: Советский спорт, 2001.-75 с .

10. Г.С Туманян, В.В. Гожин Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность. – М.: Советский спорт, 2002.-36с.

11. Г.С Туманян, В.В. Гожин Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка. – М.: Советский спорт, 2002.-52с.

**ПЕРЕЧЕНЬ Интернет ресурсов, рекомендуемых для
использования в образовательном процессе**

1. <http://ru-sports.com/sports/greco-roman-wrestling>
2. <http://www.wrestrus.ru>
3. <http://www.School-collection.edu.ru>
4. <http://www.minsport.gov.ru>