

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от «15» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ
 А.И. Блюм
Приказ № 201
от «15» августа 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта

Греко-римская борьба

Срок реализации весь период

ст. Тбилисская
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе по греко-римской борьбе в МБУДО ДЮСШ. Программа служит успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Важнейшие требования к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Основными задачами реализации программы являются:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышения работоспособности.
4. Коррекция психофизического развития.
5. Профилактика асоциального поведения.
6. Организация условий для полезного заполнения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов, сообразно способностям.

Режим учебно-тренировочной работы составляет 46 недель и 6 недель в спортивно-оздоровительном режиме.

Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (академических часов в неделю) в спортивно-оздоровительных группах составляет 6 часов в неделю, годовой объём - 276 часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачёты, тестирования.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Задачи:

1. Набор детей для занятий греко-римской борьбой, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.
2. Укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки-использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных борцов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координаций движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
4. Обучение основам техники борьбы.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке борцов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Т е м а	Количество часов в году
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общефизическая подготовка	110
3.	Специальная физическая подготовка	68
4.	Техническая подготовка	56
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Участие в соревнованиях	10
7.	Контрольные нормативы	4
	ИТОГО:	268
	ВСЕГО:	276
	Недельные часы	6

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть Российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития. Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта в России. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся борцы-профессионалы И.Поддубный, И.Заикин, И.Шемякин и др.

Спортивная борьба любителей России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой при тренировке спортсмена.

Основы техники и тактики борьбы.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства борца. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Основные технические действия: в стойке – переводы, броски, сваливания; в партере – перевороты, броски; на мосту – дожимы, уходы. Значение способов тактической подготовки в проведении приемов.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Взаимосвязь общей физической подготовки с овладением контрольных нормативов.

Морально-волевой облик российского спортсмена.

Характеристика морально-волевых качеств российского спортсмена – патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, смелость, настойчивость, воля к победе и др. Традиции коллектива. Воспитание чувств гордости за свою Родину.

Правила соревнований.

Весовые категории борцов. Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). уход за оборудованием и инвентарем.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание,

отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны, круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног. Поднимание туловища, не отрывая ног от ковра. Круговые движения ногами (педалирование).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера). Наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами. *Со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с набивным мячом. (вес мяча от 1 до 3 кг) Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами). Броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации). С гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; Различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержание гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту)

через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче нормативов.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др. двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

Специальная физическая подготовка

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед– назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре

головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах и т.п.

Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отгалкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

Психологическая подготовка

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требования преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно – полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности. Воспитание патриотизма.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Рычагом.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу;

б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку.

Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо;

б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку.

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку;

в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо;

б) переворот себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку.

Защита: Отвести дальнюю руку в сторону;

Контрприем: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча.

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Перевороты переходом.

1. С ключом и захватом подбородка.

Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего;

б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

1. Одной рукой сзади.

Защита: Выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади.

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

3. С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ

Контрпиемы при захвате руки на ключ:

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.
2. Бросок захватом руки за запястье.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку.

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрпиемы: а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом за руки через плечо;

в) бросок за запястье.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища.

Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо;

б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею.

Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею;

б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой);

в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

Примерная комбинация приемов:

1. **Перевод рывком за руку и - защита:** зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Сдача контрольных нормативов.

Прохождение в конце учебного года итоговой аттестации по общей физической подготовке.

Список литературы

1. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2004.- 272 с.
2. И.И. Столов. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). М. Советский спорт, 2007