

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
Протокол от « 30 » августа 2018 года № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Юность»
Детско-юношеская
спортивная школа
«Юность»
А.В. Бессонов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПО
ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

Срок реализации: 1 год 4 месяца

Разработчики	программы:	заведующий методическим кабинетом	Головина М.В.
		тренер-преподаватель	Захватов Д.В.
		тренер-преподаватель	Сагателян Э.А.

**г. Лабытнанги
2018 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть Программы	3
III. Учебный план	5
IV. Методическая часть	6
4.1. Теоретическая подготовка	6
4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	7
4.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	8
4.4. Техничко-тактическая подготовка	9
4.5. Воспитательная работа	10
4.6. Контроль тренировочного процесса	11
4.7. Уровень физической подготовленности занимающихся	12
V. Система контроля и зачетные требования	12
5.1. Система тренировочных заданий	14
VI. Перечень информационного обеспечения	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба) (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Спортивная (греко-римская) борьба - европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен, с помощью определённого арсенала технических действий (приёмов), вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику.

Борьба является международным видом единоборств, в котором запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Она может считаться старейшим из всех олимпийских видов спорта, ибо только она дошла до наших дней практически без изменений и сейчас так же популярна, как и в древности.

Спортивная (греко-римская) борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее: положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, спортивная (греко-римская) борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прикладываемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму тренировочной работы, по технической, тактической, физической и спортивной подготовке.

Структурно Программа состоит из двух основных частей (нормативной и методической) и следующих разделов:

- ⇒ пояснительная записка;
- ⇒ организационно-методические указания;
- ⇒ учебный план и план-схема годового цикла;
- ⇒ теоретическая подготовка;
- ⇒ программный материал для практических занятий;
- ⇒ воспитательная работа;
- ⇒ контроль;
- ⇒ система тренировочных занятий;
- ⇒ контрольно-нормативные требования.

Цель Программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся, физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Данная Программа по спортивной (греко-римской) борьбе и ее программный материал предусматривает решение определенных задач на спортивно-оздоровительном этапе:

- ⇒ привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной (греко-римской) борьбой;
- ⇒ укрепление здоровья и улучшение физического развития детей;
- ⇒ воспитание черт спортивного характера;
- ⇒ овладение основами техники спортивной (греко-римской) борьбы.

К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются дети младшего школьного возраста с 7 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники спортивной (греко-римской) борьбы.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно – оздоровительном этапе является:

- ⇒ стабильность занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- ⇒ динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- ⇒ уровень усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков.

Минимальный возраст для зачисления, максимальные объемы тренировочной нагрузки юных борцов, а также наполняемость групп представлена в таблице № 1.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные занятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

В процессе тренировочных занятий проводится воспитательная работа с занимающимися на основании плана воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ «Юность».

Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Таблица №1

Этап (период) подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (количество человек)			Объём нагрузки в неделю (час)
		минимальная	оптимальная	максимальная	
Спортивно-оздоровительный этап	7	10	15-20	30	6

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом 53 недели. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Примерный учебный план (53 недели) в часах

Таблица № 2

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	64
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	64
5.	Тактическая подготовка	34
6.	Спортивные игры	68
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6
8.	Внутришкольные, городские соревнования	16
Общее количество часов		318

Таблица № 3

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4
Практические занятия					
ОФП	5	6	4	5	20
СФП	4	4	4	4	16
Техническая подготовка	5	5	5	5	20
Тактическая подготовка	2	3	3	2	10
Спортивные игры	7	6	6	6	25
Контрольные нормативы	2				2
Участие в соревнованиях					
Внутришкольные, городские соревнования		1	2	2	5
	26	26	25	25	102

Годовой план-график распределения учебных часов (36 недель)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	I	II	III	IV	V	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практические занятия											
ОФП	3	5	4	5	5	3	5	5	5	4	44
СФП	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	36
Техническая подготовка	4	5	5	5	3	2	5	5	5	5	44
Тактическая подготовка	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	24
Спортивные игры	5	4	5	5	2	2	5	5	5	5	43
Контрольные нормативы					4						4
Участие в соревнованиях											
Внутришкольные, городские соревнования			2	2	2		2	1	1	1	11
	18	22	24	24	22	12	24	24	24	22	216

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической.

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретические знания позволяют занимающимся спортивной (греко-римской) борьбы правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

1. *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Краткий обзор истории и развития спортивной (греко-римской) борьбы.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной (греко-римской) борьбой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

6. *Техника безопасности. Оборудование и инвентарь.* Требования техники безопасности на занятиях по спортивной (греко-римской) борьбе. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

4.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

В спортивно-оздоровительной группе используют упражнения для развития общих физических качеств:

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды- шагом, бегом, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку, опорные прыжки через коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча.

Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упоре сидя сзади.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1 кг.), упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на батуте, на гимнастическом коне.

Плавание, передвижение на велосипедах, подвижные игры и эстафеты.

4.3. 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 вперёд 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 вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

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

Упражнения в самостраховке: перекувырки в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекувырок на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд 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.

4.4. Техничко-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 лежа 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 спортивной (греко-римской) борьбы.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Технические средства спортивной (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 спортивной (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 тренировочный процесс. 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. Круглогодичность 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.

4.5. Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы во многом зависит и от активности занимающихся.

Принятие личных комплексных планов, в которых занимающиеся 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, 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 занимающимися 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.

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

4.1. Контроль тренировочного процесса

Основная цель контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта спортивная (греко-римская) борьба: выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям, данным видом спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание, учебный режим и условия отдыха) основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется методом наблюдения на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности занимающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления занимающихся.

Таблица № 5

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	<i>Небольшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Большая (недопустимая)</i>
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

4.6. Уровень физической подготовленности занимающихся

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм Программы по физической культуре. Основной критерий – динамика роста уровня физических качеств занимающихся к концу учебного года по сравнению с началом учебного года.

V. Система контроля и зачетные требования

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности занимающихся группы, прирост их физического развития.

Тестирование проводится в начале и в конце тренировочного года. При методически правильной организации тренировочного процесса тренером-преподавателем и систематических посещениях занятий занимающимися, должна наблюдаться положительная динамика показателей.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Таблица № 6

	СОГ						
	возраст	мальчики			девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
Контрольные упражнения (тесты)	8	10.4	10.3-9.2	9.1	11.2	11.1-9.8	9.7
	9	10.2	10.1-9.0	8.9	11.0	10.9-9.6	9.5
	10	9.9	9.8-8.8	8.7	10.8	10.7-9.4	9.3
	11	9.7	9.6-8.6	8.5	10.6	10.5-9.2	9.1
	12	9.5	9.4-8.4	8.3	10.4	10.3-9.0	8.9
	13	9.3	9.2-8.2	8.1	10.2	10.1-8.8	8.7
	14	9.1	9.0-8.0	7.9	9.9	9.8-8.6	8.5
	15	8.8	8.7-7.8	7.7	9.7	9.6-8.4	8.3
	16	8.5	8.4-7.6	7.5	9.5	9.4-8.2	8.1
	17	8.2	8.1-7.4	7.3	9.3	9.2-8.0	7.9
	8	110	111-164	165	100	101-154	155
	9	120	121-174	175	110	111-159	160
	10	130	131-184	185	120	121-169	170
	11	140	141-194	195	130	131-184	185
	12	145	146-199	200	135	136-189	190

	13	150	151-204	205	140	141-199	200
	14	160	161-209	210	145	146-204	205
	15	175	176-219	220	155	156-209	210
	16	180	181-229	230	160	161-214	215
	17	190	191-239	240	165	166-219	220
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	8	5	6-13	14	4	5-8	9
	9	6	7-15	16	5	6-9	10
	10	7	8-17	18	6	7-10	11
	11	8	9-19	20	7	8-12	13
	12	9	10-24	25	8	9-14	15
	13	10	11-29	30	9	10-16	17
	14	13	14-32	33	11	12-18	19
	15	16	17-35	36	13	14-20	21
	16	19	20-38	39	15	16-22	23
	17	21	22-41	42	17	18-24	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты за 30 сек (раз)	8	14	15-16	17	12	13-14	15
	9	15	16-17	18	13	14-15	16
	10	16	17-18	19	14	15-16	17
	11	16	17-19	20	15	16-17	18
	12	17	18-19	20	15	16-17	18
	13	18	19-20	21	16	17-18	19
	14	19	20-21	22	17	18-19	20
	15	20	21-22	23	18	19-20	21
	16	21	22-23	24	19	20-21	22
	17	22	23-24	25	20	21-22	23

Методика выполнения контрольных нормативов

1. Бег «челночный: 3х10м». На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется секундомером.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. «Поднимание туловища из положения, лежа за 30». Тест – «подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища).

Описание тестового задания: в течение 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» испытуемый выпрямляет руки до положения упора, сгибая руки, возвращаясь в исходное положение.

5.1. Система тренировочных заданий

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Прежде чем приступить собственно воздействию на занимающихся, тренеру-преподавателю необходимо:

⇒ определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психологической подготовленности);

⇒ спрогнозировать конкретные параметры того состояния, при котором занимающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов).

Получая в процессе взаимодействия с занимающимися информацию на основе данных контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения борца в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам занимающийся имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий.

В технологии планирования тренер-преподаватель может выделить следующие основные операции:

⇒ определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

⇒ определение программно – нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

⇒ определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

⇒ определение основных параметров тренировочных нагрузок;

⇒ распределение тренировочных нагрузок во времени.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в спортивно-оздоровительных группах, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа:

⇒ Этап отбора и комплектования тренировочных групп (2 мес.).

⇒ Этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.).

⇒ Этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3мес.).

Каждое тренировочное задание должно иметь:

⇒ конкретные педагогические и воспитательные задачи;

⇒ содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);

⇒ дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций; продолжительность и характер пауз отдыха и др.);

⇒ организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

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

3. 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.

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

5. 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.

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

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

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

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

10. 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 тренировочном процессе

1. <http://ru-sports.com/sports/greco-roman-wrestling>
2. <http://www.wrestrus.ru>

3. [http://www. School-collection.edu.ru](http://www.School-collection.edu.ru)
4. <http://www.minsport.gov.ru>