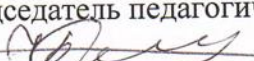


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

Рассмотрена педагогическим
советом МБОУ ДО ДООСЦ
«10» октября 2016 года,
председатель педагогического совета
 Ю.С. Дятлов

Утверждаю
приказ № 93 от 10 октября 2016 года.
Директор МБОУ ДО ДООСЦ

 Д. А. Бибенин

Греко-римская борьба

Программа (модифицированная)
для групп общей физической подготовки

работана педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ДООСЦ
Фролов А.А.

п. Красная Горбатка
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

греко-римской борьбой может заниматься любой человек, независимо от пола и возраста. Популярность борьбы состоит в привлекательности, в признании международным спортивным сообществом. Греко-римская борьба сегодня, достигнув большой популярности, гармонично соединив все аспекты, стала важной для занятий всем: детям, юношам, девушкам. Рабочая программа по греко-римской борьбе для этапа начальной подготовки составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Москва 2004). Рабочая программа по греко-римской борьбе для этапа начальной подготовки разработана для детей и подростков в возрасте 9-13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет тренерам-инструкторам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Цель программы - реализовать оптимальные возможности физического и психического развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно актуальную личность.

В учебно-тренировочном процессе должны решаться следующие задачи:
- формирование у детей потребности в систематических занятиях физической культурой и греко-римской борьбой;

- воспитание положительного отношения к вредным и пагубным привычкам;

- воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств;

- совершенствование технико-тактических действий в греко-римской борьбе;

- совершенствование спортивного мастерства в целях достижения высоких спортивных результатов;

- выполнение нормативных требований по спортивной подготовке;

- поддержание высокой физической формы на протяжении всего периода обучения. Организация процесса обучения подчинена принципу

последовательного решения частных задач с использованием при этом

разнообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Работа со спортсменами проводится в форме

теоретических, учебно-тренировочных занятий, а также соревнований. Материал

программы разделен по видам подготовки, которые включают в себя темы теоретического содержания (история, современное состояние греко-римской

борьбы, правила и методика судейства и т.д.) и практические (овладение и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических и

волевых качеств). Для качественного усвоения данной программы необходима и самостоятельная работа спортсменов, направленная, прежде всего, на физическое

развитие. Контроль за выполнением программы проводится в форме контрольно-состязательных нормативов и показанных результатах выступлений на

соревнованиях. Программа не является догмой, а предусматривает

индивидуализацию работы в зависимости от года обучения и квалификации

яющихся спортсменов (спортивный разряд). Программный материал является одним из основных документов планирования и организации учебно-тренировочного процесса для воспитанников отделения греко-римской борьбы со-юношеской спортивной школы. Рабочая программа по греко-римской борьбе для этапа начальной подготовки является модифицированной (адаптированной) и ее содержание направлено на создание условий для гармоничного развития личности ребенка, его самоопределения и реализации

развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству
обеспечение эмоционального благополучия ребенка
приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям
профилактику асоциального поведения

укрепление психического и физического здоровья.

Цель: формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в здоровом образе жизни, ведение здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели способствуют следующие задачи:

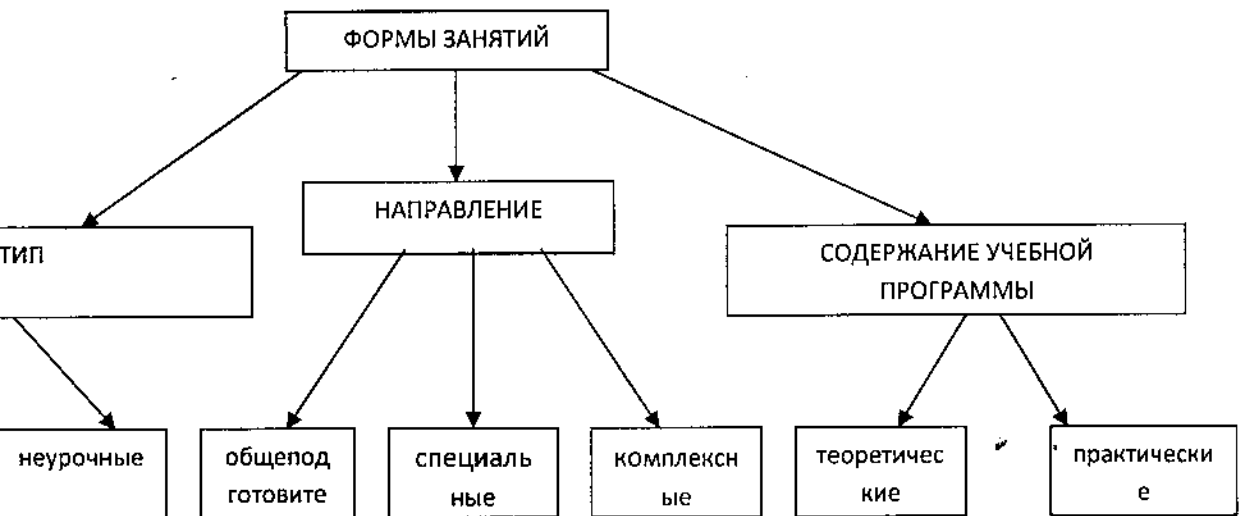
в обучении – овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков воспитанники должны выполнять разнообразные тактико – технические действия при применении полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, применение современных системами физических упражнений;

в воспитании - приоритетным в содержании воспитательной работы будут коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной культуры; формирование потребностей в культуре движений, красивом внешнем облике, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

в развитии – развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует прививать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, участие во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном утверждению и самоопределении. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения.

2. Организация учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от индигента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.



Методы контроля и управления образовательно-воспитательным процессом - анализ результатов деятельности детей

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе уделяется воспитательной работе с учащимися. Занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, развивают их общественную активность.

Продолжительность образовательно-воспитательного цикла – три года.

Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, укрепления и укрепления здоровья, физических качеств.

Режим занятий:

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки 6-8 часов в неделю на протяжении трех лет обучения. Программа рассчитана, на учащихся 10-11 лет. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в школу по борьбе нет.

Ожидаемые результаты:

Первый год обучения: 6 часов в неделю

людение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
вила техники безопасности;
вила поведения в коллективе и в обществе;
ение выполнять задания на занятиях;
людение основных правил личной гигиены на тренировках.

Второй год обучения: 6 часов в неделю

амостоятельность в действиях во время занятий по выполнению
ефизических упражнений;
нимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития
ости.

Третий год обучения: 8 часов в неделю

етственность за свои действия;
мостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-
ировочном процессе;
тимальный уровень коммуникативности;
емление к здоровому образу жизни, физическому совершенству, достижения
отивного результата.

омплектование состава учащихся, учебно-тренировочный процесс,
едение воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися
ществляется педагогом дополнительного образования по спортивной (греко-
ской) борьбе. Набор в группы спортивной (греко-римской) борьбы проводится
азе общеобразовательных учреждений. Приём на отделение спортивной
ко-римской) борьбы производится ежемесячно. Для привлечения наиболее
обных подростков к занятиям спортивной (греко-римской) борьбой ведётся
окая агитация и пропаганда в СМИ.
оступающие на отделение спортивной (греко-римской) борьбы допускаются
ебно-тренировочному процессу после тщательного медицинского осмотра и
оставления справки от врача о разрешении заниматься данным видом спорта.
ители зачисляемых детей подают заявление по установленной форме, согласие
работку персональных данных детей и др. документы.

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы.

Группы	Возраст	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Общественно-физическая подготовка	8-10	15-20	6	Сдача контрольных нормативов
Общественно-физическая подготовка	10-12	15-20	6	Сдача контрольных нормативов
Общественно-физическая подготовка	12-14	15-20	8	Сдача контрольных нормативов

Для перевода на следующий год обучения занимающийся должен выполнить установленные требования (контрольно-переводные нормативы). Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в форме лекций, семинаров, лекций и пояснений. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях.

При проведении тренировочных занятий и участии занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования по учебному контролю за занимающимися, предупреждению травматизма и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Занимающиеся обязаны соблюдать гигиенические требования, режим дня, заниматься утренней гимнастикой, выполнять домашние индивидуальные задания для совершенствования физических качеств и элементов техники борьбы. В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, тактико-методические и судейские навыки, необходимые для самостоятельной работы в качестве тренеров и судейства на соревнованиях по спортивной (греко-римской) борьбе.

3. Планирование, годовой учебный план.

Для правильной организации учебной работы и достижения наилучших спортивных результатов, для сохранения и укрепления здоровья занимающихся необходимо: постепенно повышать нагрузки - правильно и разумно чередовать тренировки, показательные выступления, соревнования и отдых. Планирование тренировочных занятий для групп общеподготовительной подготовки должно быть подчинено задачам обучения и всестороннего физического развития (оно решает задачи подготовительного периода). Для последующих групп оно связано с подготовкой к соревнованиям. Тренировочный процесс в группах ОФП делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период – не менее 3х месяцев.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к более высоким нагрузкам соревновательного (основного) периода. Подготовка и сдача контрольных нормативов. Теоретическая подготовка.

питание морально-волевых качеств. Изучение техники и тактики спортивной (греко-римской) борьбы.

Средства: строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с партнёром и акробатические упражнения, упражнения с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, гири, облегчённая штанга). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, конь, гимнастическая стенка, скамейка, канат и др.). Другие виды спорта (спортивные танцы, лёгкая атлетика, плавание пр.). Специальные упражнения, примеры защиты, приёмы, комбинации, учебные и тренировочные схватки, показательные выступления.

Соревновательный период может делиться на несколько тренировочных циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа с предварительной непосредственной подготовкой, этапа соревнований и после соревновательного периода — периода активного отдыха.

Задачи: дальнейшее развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств, подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов, совершенствование техники и тактики спортивной (греко-римской) борьбы, специальная подготовка к соревнованиям и участие в них. Особое внимание в этом периоде уделяется подготовке занимающихся к соревнованиям. Средства: те же, что и в подготовительном периоде. Кроме того, ходьба на лыжах, пешие походы, катание на коньках, игра в хоккей, футбол, учебно-тренировочные схватки. В этом периоде особое место занимают средства подготовки занимающихся оптимальной спортивной формы к крупным соревнованиям.

Переходный период: 1 - 2 месяца.

Задачи: снизить специальную психологическую нагрузку, полученную в соревновательный период. Поддержать достигнутый уровень общей и специальной физической подготовленности. Укрепление состояния здоровья. Средства: активный отдых с применением средств общей физической подготовки (туризм, охота и рыбная ловля) и специальной физической подготовки (упражнения с партнёром, имитация приёмов и др.). Занимающимся, уходящим на каникулы, тренер-педагог даёт индивидуальные задания.

Планирование тренировочных занятий в учебных группах и распределение учебного материала производится на основании примерного учебного плана. Педагог должен составлять для каждой группы график учебного процесса на год и рабочие планы.

Учёт тренировочной работы ведётся в журнале, где указываются занятия занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, посещаемость и спортивные результаты. Помимо этого, педагог ведёт отчётность в установленном порядке.

Годовой учебный план подготовки.

Содержание занятий (48 недель)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Кол-во часов 3 год обучения
Теоретическая подготовка	12	12	12
Общефизическая подготовка.	134	134	170
Специальная физическая подготовка	40	40	62
Технико-тактическая подготовка	72	72	108
Психологическая подготовка	10	10	10
Участие в соревнованиях	10	10	12
Медицинский осмотр	4	4	4
Контрольно-переводные испытания	6	6	6
Итого часов:	288	288	384

**Учебный материал для групп общефизической подготовки.
Теоретические занятия.**

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба — один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно — общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с новыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных занятиях, игр с элементами единоборств. Безопасность — важнейшее требование в любительской борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, перчатки.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и проведение соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и физкультуры. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к условиям борьбы. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Базовые упражнения. Общие понятия о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Стоя на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы построения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные, и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (разгибание-сгибание, отведение-приведение, повороты, маховые движения).

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.

Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой. Приседания на двух и одной ногах. Маховые движения. Выпады с различными движениями «пружинящими» движениями. Поднимание на носки. Поднимание 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 (лёжа) 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,

кивания обеими руками и одной рукой от стены (пола, земли). Стоя лицом к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание-разгибание рук (при отвлечении партнёра), наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу-приседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками.

гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях. Маховые и круговые движения руками. Повороты, вращивание, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку. Бросание и ловля палки. Упражнения вдвоём с одной палкой (с отвлечением).

теннисным мячом: броски и ловля из положений стоя, сидя и лёжа одной и двумя руками. Ловля мяча, отскочившего от стенки. Перебрасывания мяча на месте и при беге. Метание мяча в цель, на дальность. с набивным мячом: вес мяча до 3кг. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения. Броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Перебрасывания мяча друг другу и по кругу из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лёжа на спине, лёжа на груди. различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броском двумя руками из-за головы, через голову, между ногами). Броски и ловля мяча одной и двумя ногами (в прыжке). Эстафеты и игры с мячом. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперёд и назад.

с гантелями: с гантелями сгибание-разгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Со штангой наклоны, приседания, упражнения туловища (вес штанги от 40% до 80% относительно веса спортсмена, в зависимости от его возраста и квалификации). С гириями выжимание, вырывание и ловля гири из различных исходных положений. Различные движения с гирей руками, ногами, туловищем. Удержания гири. Метание гири. Жонглирование гири (вес гири 8, 16, 24кг.). Использование камней, брёвен, труб в качестве снарядов.

с гимнастических снарядах: на канате и шесте лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната. На бревне ходьба, быстрые повороты, прыжки, соскоки и т.д. На перекладине и кольцах подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др. На козле и коне опорные прыжки.

роботические упражнения: кувырки, перевороты, подъёмы. Кувырки вперёд и назад с переходом в стойку на кистях. Кувырок-полёт в длину, высоту, через препятствие (партнёр, манекен, стул, верёвку и пр.). Кувырок одной ногой вперёд. Кувырок через правое и левое плечи. Кувырок скрестив голени. Кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперёд. Подъём разгибом из положения лёжа на спине. Парные кувырки вперёд и назад. Парный переворот назад. Сальто вперёд с разбега, фляк и др.

с мячом и эстафеты: игры с мячом, игры с бегом, прыжками, с препятствиями. Игры с расстановкой и собиранием предметов, с

носской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка (для всех групп).

Остойчивые формы борьбы: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Перетягивание каната. Выталкивание с ковра. Борьба за захват руки (рук, ноги), борьба за овладение мячом. «Бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста: движения на мосту вперёд-назад, с упором головы. Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковёр. Движения вперёд-назад, в стороны, кругообразные, забеги вокруг головы из положения упора головой в ковёр. Упражнения в положении на мосту с партнёром. Опускание на мост со стойки с помощью партнёра и самостоятельно. Повороты с моста через голову. Упражнения на мосту с набивным мячом, гантелями, штангой. Вставание с моста. Уходы с моста самостоятельно и с помощью партнёра и др.

Имитационные упражнения: упражнения в выполнении приёмов борьбы или отдельных частей приёма без партнёра с борцовским манекеном или боксёрским мешком. Поднимание боксёрского мешка или манекена, стоящего вертикально, на плечо. Поднимание мешка или манекена, стоящего на ковре до уровня груди. Упражнения с манекеном в бросках через плечо, через грудь с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

Упражнения с партнёром: выполнение отдельных элементов приёмов и их комбинаций (на точность и быстроту). Упражнения в само страховке и страховке партнёров: отталкивание руками от ковра из упора лёжа. Падение на ковёр стоя боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки. Контролируемое падение на ковёр при проведении приёмов, не выставление прямых ног на ковёр, сгибание ног атакованным при бросках под воротом и др.

Психологическая подготовка.

Требование регулярного посещения занятий. Чёткое выполнение заданий тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время выполнения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие уважительного отношения к общественной собственности и культурным ценностям.

Усовершенствование техники и тактики спортивной борьбы.

1 год обучения.

Техника борьбы в партере.

Уходы с моста скручиванием:

Уходом защитой:

прижать захватываемую руку к туловищу

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

приёмы:

переворот за себя за разноимённую руку под плечо.

переворот за себя за разноимённое плечо.

схватом рук сбоку защита:

вести дальнюю руку в сторону

выставить дальнюю ногу вперёд и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку.

поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону ворот.

приёмы:

переворот за себя за одноимённое плечо

переворот за себя за разноимённую руку под плечо.

за себя схватом рук сбоку защита:

вести дальнюю руку в сторону контрприёмы:

переворот за себя за одноимённую или разноимённую руку, под плечо.

вороты забеганием: 1-захватом шеи из-под плеча защита:

поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею

прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота

приёмы:

выход наверх выседом

росок подворотом захватом руки под плечо (изучается после освоения одноимённого приёма в стойке).

ключом и предплечьем на шее защита:

лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или опереться рукой в ковёр

опираясь свободной рукой в ковёр принять положение высокого партера, выставить плечо захваченной руки в сторону.

приёмы:

выход наверх выседом

росок подворотом захватом руки через плечо

росок за запястье перевороты переходом:

ключом и захватом подбородка защита:

не давая перевести себя на живот, опереться свободной рукой в ковёр и

выставить ногу назад между ногами атакующего

лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и

выставить в сторону переворота контрприёмы:

выход наверх выседом

росок подворотом захватом руки через плечо 2-с ключом и захватом плеча

свободной рукой защита: а) лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу

выставить в сторону переворота

приёмы:

выход наверх выседом

росок подворотом захватом руки через плечо захваты руки на ключ:

свободной рукой сзади защита:

опираясь свободной рукой в ковёр, выставить вперёд, отставить ногу назад, между ног атакующего.

руками сзади защита: выставляя соединённые в крючок руки вперёд, выдвинуть ногу назад между ног атакующего и сделать встречное движение тазом в его сторону.

опорой головой в плечо защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Защита от захвата противника в сторону:

момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу

рывком за плечи защита:

момент рывка за плечи – выставить руки вперёд способы освобождения руки, захваченной на ключ:

выставить вперёд на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперёд освободиться от захвата

выставляя вперёд и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ

приёмы при захвате

на ключ:

переворот подворотом захватом руки через плечо

переворот захватом руки за запястье

различные комбинации приёмов:

переворот захватом руки сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот рывком

переворот захватом руки сбоку – выставить дальнюю ногу вперёд и повернуться грудью к атакующему – переворот за себя захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

Защита от захвата рывком за руку:

приёмы:

выдвинуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку

приёмы:

перевод рывком за руку

переворот подворотом захватом за руки через плечо

переворот за запястье перевод нырком с захватом шеи и туловища:

приёмы:

захватить разноимённую руку атакующего за плечо

перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью

приёмы:

переворот подворотом захватом руки под плечо

переворот прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу

переворот за запястье и шею броски подворотом:

захватом руки (сверху, снизу) и шею

приёмы:

переворот отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на

плечо или опереться свободной рукой в его поясницу.

приёмы:

переворот броски за руку и шею

переворот прогибом с захватом туловища (с рукой)

переворот за туловище (с рукой) сзади

захватом руки через плечо защита:

опереться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего контрприёмы:
перевод рывком за руку

высок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку

верная комбинация приёмов: перевод рывком за руку – зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика. Изучение тактических предпосылок и простейших способов физической подготовки параллельно с изучением техники приёмов.

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

2 год обучения.

Техника борьбы в партере .

перевороты скручиванием:

дальнюю руку сзади-сбоку защита:

оставить вперёд захватываемую руку

оставить ногу (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и опереться спиной к атакующему выседом

контрприёмы:

высок подворотом захватом руки под плечо

переворот за себя захватом одноимённой руки за плечо

разноимённое запястье сзади-сбоку защита:

оставить руку вперёд

освободить захваченную руку предплечьем свободной руки

контрприёмы:

высок за запястье

захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу защита:

прижимать руку к себе

оставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему

контрприёмы:

высок подворотом захватом руки под плечо

переворот за себя за одноимённое плечо

перевороты забеганием:

захватом плечом и захватом предплечья изнутри защита:

оставить вперёд захватываемую руку за предплечье

опереться на бок спиной к атакующему и, опираясь рукой (ногой) в ковёр, перейти в стойку на ковре

контрприёмы:

высок подворотом захватом руки через плечо

переворот выседом за руку под плечо

захватом шеи из-под плеча защита:

опереть голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею

прижимать плечи к себе, не дать захватить шею

прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать хват

приёмы:

осок подворотом хватом руки под плечо

переворот выседом хватом руки под плечо

переворот прогибом с рычагом:

шита:

е давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе

отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к

ру

приёмы:

рывание отставлением ноги назад с хватом руки под плечо

переворот накатом:

хватом туловища и предплечья сверху

шита:

прижаться тазом к ковру и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться

рукой и коленом в ковёр

приёмы:

перевод наверх выседом

накрывание забрасыванием ног за атакующего

комбинации хватов руки на ключ:

Хват руки на ключ при обратном захвате туловища

Хват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки

Хват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи

Основные комбинации приёмов:

переворот хватом сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот

накатом с хватом шеи и туловища снизу

переворот рычагом – выставить дальнюю ногу вперёд и в сторону переворота –

переворот прогибом и рычагом

Техника борьбы в стойке.

Перевод рывком хватом шеи с плечом сверху:

шита:

идти к атакующему и, присев, прижать его руку к себе, захватить туловище и

руку, затем зайти сзади

приёмы:

перевод вертушкой

накрывание за руку под плечо

осок прогибом хватом руки на шее и туловища

накрывание за руку и туловище

Перевод воды вращением (вертушки):

хватом руки сверху защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

приёмы: накрывание выседом

хватом руки снизу защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку

приёмы: перевод, зашагивая в противоположную сторону

Хват подворотом:

захватом шеи с плечом

поза:

седая, прижать разноимённую руку атакующего к себе, приседая отклониться
д и захватить сзади туловище с рукой атакующего

приёмы:

перевод захватом плеча и шеи

бросок прогибом захватом туловища с рукой

захватом руки под плечо

поза:

седая, отклониться назад

приёмы:

бросок прогибом захватом туловища бросок поворотом (мельница):

захватом руки двумя руками на шее (одноимённой рукой на запястье,

одноимённой за плечо снаружи)

поза:

отставить ногу, ближнюю к атакующему назад и захватить его шею с плечом

руку

приёмы:

перевод захватом шеи с плечом сверху

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху

захват:

захватом руки

поза:

в момент толчка, отставить ближнюю к атакующему ногу назад

приёмы:

перевод рывком за руку

бросок прогибом с захватом одноимённой руки снизу

бросок прогибом с захватом разноимённой руки и туловища спереди

захватом руки и туловища защита:

в момент толчка, отставить ногу назад

приёмы:

бросок прогибом захватом руки и туловища

основные комбинации приёмов:

перевод рывком за руку – упереться предплечьем захваченной руки в грудь

атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки

бросок подворотом захватом руки через плечо – выпрямиться и упереться

одной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки

перевод захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – бросок

подворотом захватом руки через плечо

перевод захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – перевод

рукой дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:

дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук)

уходы с моста:

перевод в сторону от соперника

перевод за руку, перевернуться на живот в сторону соперника

приёмы:

переворот через себя захватом руки двумя руками
обжим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук)
ходы с моста:

отступление в сторону от соперника контрприёмы:

открытие через высед, захватом руки и туловища спереди

переворот через себя захватом руки двумя руками

переворот через себя захватом туловища с рукой

Тактика Изучение тактики проведения приёмов и контрприёмов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной приём легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнёрами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

3 год обучения. Техника борьбы в партере:

перевороты скручиванием:

защита от дальнейшую руку сзади-сбоку защита:

выставить вперёд захватываемую руку

выставить ногу (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и

повернуться спиной к атакующему выседом

контрприёмы:

выседом подворотом захватом руки под плечо

переворот за себя захватом одноимённой руки за плечо

защита от разноимённое запястье сзади-сбоку

атака:

выставить руку вперёд

освободить захваченную руку предплечьем свободной руки

контрприёмы:

выседом за запястье

защита от захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

атака:

прижать руку к себе

выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему

контрприёмы:

выседом подворотом захватом руки под плечо

переворот за себя за одноимённое плечо перевороты

отступлением:

защита от захватом ключом и захватом предплечья изнутри

атака:

выставить вперёд захватываемую руку за предплечье

перейти на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковёр, перейти в

низкий партер

контрприёмы:

выседом подворотом захватом руки через плечо

переворот выседом за руку под плечо

захватом шеи из-под плеча

шита:

поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею

прижать плечи к себе, не дать захватить шею

прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват

приёмы:

переворот подворотом захватом руки под плечо

переворот выседом захватом руки под плечо

переворот прогибом с рычагом:

шита:

не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе

оставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к

ру

приёмы:

выживание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо переворот

штом:

захватом туловища и предплечья сверху

шита:

прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой

ручником в ковёр

приёмы:

переворот наверх выседом

выживание забрасыванием ног за атакующего

комбинации захватов руки на ключ:

захват руки на ключ при обратном захвате туловища

захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки

захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи

основные комбинации приёмов:

переворот захватом сбоку – отвести дальнюю руку в сторону – переворот

захватом с захватом шеи и туловища снизу

переворот рычагом – выставить дальнюю ногу вперёд и в сторону переворота –

переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в стойке.

перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

шита:

идти к атакующему и, присев, прижать его руку к себе, захватить туловище и

ручником зайти сзади

приёмы:

перевод вертушкой

ручничество за руку под плечо

переворот прогибом захватом руки на шее и туловища

ручничество за руку и туловище

переводы вращением (вертушки):

захватом руки сверху

защита:

прямляясь, рвануть к себе захваченную руку

контрприёмы:

сбивание выседом

захватом руки снизу защита:

прямляясь, рвануть к себе захваченную руку

контрприёмы:

перевод, зашагивая в противоположную сторону

бросок подворотом:

захватом шеи с плечом

защита:

приседая, прижать разноимённую руку атакующего к себе, приседая отклониться

назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего

контрприёмы:

сбивание захватом плеча и шеи

бросок прогибом захватом туловища с рукой

захватом руки под плечо

защита:

приседая, отклониться назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом туловища бросок поворотом (мельница):

перевод захватом руки двумя руками на шее (одноимённой рукой на запястье,

одноимённой за плечо снаружи)

защита:

отставить ногу, ближнюю к атакующему назад и захватить его шею с плечом

руку контрприёмы: а) перевод захватом шеи с плечом сверху

бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху сбивание:

захватом руки

защита:

в момент толчка, отставить ближнюю к атакующему ногу назад

контрприёмы:

перевод рывком за руку

бросок прогибом с захватом одноимённой руки снизу

бросок прогибом с захватом разноимённой руки и туловища спереди

захватом руки и туловища защита:

в момент толчка, отставить ногу назад

контрприёмы:

бросок прогибом захватом руки и туловища примерные

варианты комбинации приёмов:

перевод рывком за руку – упереться предплечьем захваченной руки в грудь

атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки

бросок подворотом захватом руки через плечо – выпрямиться и упереться

одной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки

сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – бросок

подворотом захватом руки через плечо

Сбивание захватом руки – в момент толчка, отставить ногу назад – перевод тушкой дожимы, уходы и контрприёмы с уходом с моста:

Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук)

Уходы с моста:

Уход в сторону от соперника

Свобождающая рука, перевернуться на живот в сторону соперника

Контрприёмы:

Перевертывание через себя захватом руки двумя руками

Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук) уходы с моста:

Уходы с моста:

Уход в сторону от соперника

Контрприёмы:

Перевертывание через высад, захватом руки и туловища спереди

Перевертывание через себя захватом руки двумя руками

Перевертывание через себя захватом туловища с рукой

Тактика. Изучение тактики проведения приёмов и контрприёмов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной приём легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнёрами других групп по формуле 2+2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Группа	ОФП-1 года	ОФП-2,3 года
10 м (сек)	5,8	5,2
Сгибание на перекладине	3	5
Сгибания в упоре лёжа (ноги на гимнастической скамейке)	20	25
Сгибания с партнёром одного веса	6	8
Прыжок в длину с места	160	166
Сгибание туловища из положения лежа на спине (ноги фиксированы, сгибания до угла в коленях, руки на поясе) за 20 сек.) кол-во раз	6	8
Прыжок набивного мяча (3 кг) из-за головы назад, через голову назад прямыми руками борцов до 50 кг	6/7	7/9
Прыжок набивного мяча (3 кг)	8/9	9/10
Бросание теннисного мяча в цель. Цель на расстоянии 10 м 3 концентрических круга: 1 – 50 см; 2- 100 см; 3 – 150 см. Центр круга расположен на высоте 150 см. Проникновение в первый круг даёт 5 баллов, 2-4 – 3, 3- 5 балла. Непроходание – 0. Оценка – арифметическое из 10 попыток	3,2	3,6
Кувырка вперед и два кувырка назад в	3	3,5

пировке. На оценку 5 – слитные рки в группировке; 4 – выполнение на ; 3 – частичное выполнение жнений, при отсутствии группировки гания ногами вокруг головы по 5 раз в ую сторону (сек.)		20
ерворотов с моста через спину (сек.)		12
росков манекена через спину (сек.)		26

Организационно – методические указания.

занятия с детьми следует проводить с учетом возрастных особенностей.

1 лет - хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость.

2 лет – сила. В этот период спортсменам дается комплекс специальных
вых упражнений.

4 лет – легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и
ости, создаются предпосылки для целенаправленного развития
осливости.

переводе учащихся из младшей группы в старшую, педагог судит по сдаче ими
ативных требований. Теоретический материал в младших группах следует
гать популярно в форме коротких бесед по 10-15 минут. В старших группах
ию изучают более углубленно. При изложении теоретического материала
ходимо использовать наглядные пособия. Отдельные теоретические вопросы,
мающиеся по заданию педагога, изучают самостоятельно. Беседы по
осам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи следует
одить врачу. Практические занятия не должны быть однообразными. Педагог
ан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие
жнения, проводимые соревновательным методом, что повышает
тересованность и работоспособность занимающихся. Строевые упражнения
очаются в каждое занятие в целях организации занимающихся, воспитание
циплины, развития хорошей осанки, разумного размещения занимающихся
действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

еразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов
та обеспечивает общее физическое развитие занимающихся. Специальные
жнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств,
ходимых юному борцу, координации движений, специфических навыков,
обствующих лучшему овладению техникой борьбы. Педагог может
лнять материал программы, если он полностью освоен занимающимися. В
ой программе практический материал по технике изложен для разных
ных групп согласно спортивной классификации.

ать приемы спортивной борьбы рекомендуется с партера. Перед изучением
воротов с ключом осваивают захваты руки на ключ. Овладев 3-4 приемами в
ере, переходят к освоению приемов в стойке. В дальнейшем изучение
мов в стойке чередуется с изучением приемов в партере. Чередуют приемы
ере их усвоения. Последовательность их изучения педагог определяет в
симости от подготовленности занимающихся. Устанавливая

дедовательность, педагог должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся овладевали широким кругом технических действий. В группе 2-3 года обучения каждый занимающийся должен овладеть 5-6 приемами в стойке и столькими же приемами в партере и уметь соединять их в комбинации. Для лучшего освоения материал следует систематически повторять. После того как прием или группа приемов будет хорошо усвоена, изучают защиты и контрприемы. Комбинации разучивают после освоения составляющих их приемов. Часть комбинаций может осваиваться в последующие годы. Одновременно с изучением техники приемов со 2 года занятий занимающиеся осваивают дожимы и стойкие уходы с моста. Сложными контрприемами с уходом с моста овладевают в старших группах. По мере усвоения приемов, защиты и контрприемы можно изучать на одном занятии, одновременно с изучением приема. Приемы изучаются в начале без сопротивления партнера, потом с сопротивлением не в полную силу (учебная схватка). Каждый прием осваивается сначала в движении в обе стороны. Совершенствование приема проводится в парно-тренировочных схватках.

Занимающихся постепенно, по мере овладения техникой приемов, подводят к условиям соревнований. Педагог должен наблюдать за каждой схваткой и следить от занимающихся точного выполнения поставленной задачи. При выполнении броскам подворотом в стойке необходимо научить занимающихся выполнять поворот к партнеру различными способами: подставляя сзади стоящую ногу впереди стоящую; подставляя впереди стоящую ногу к сзади стоящей. На индивидуальном плане необходимо указывать:

задачи.

Соревнования, в которых должен участвовать борец. На развитие каких качеств следует обратить особое внимание. Какие приемы, защиты, контрприемы и комбинации требуют совершенствования.

Какие тактические способы нужно освоить.

Нормативные требования. Занимающийся должен подойти к соревнованиям в лучшей спортивной форме. Нагрузки в тренировочных занятиях можно назначать только на основе тщательных наблюдений за ходом тренировочного процесса совместно с врачом и с учётом самочувствия тренирующегося. Занятия в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на воздухе (лёгкая атлетика, подвижные игры и др. виды спорта). Кроме специальных занятий по физической подготовке, рекомендуется в тёплое время года проводить на воздухе подготовительную часть урока или урок по борьбе в целом.

Для лучшего и более быстрого освоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической подготовке, технике и др. В рамках общефизической подготовки официальных соревнований по борьбе проводить не рекомендуется. Для них проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке и испытания по пройденному материалу. В тренировочных группах для 8-10-летних борцов проводятся внутришкольные соревнования, районные соревнования. Для 10-13-летних проводятся соревнования вплоть до областных. С 16-летнего возраста борцы могут участвовать в соревнованиях любого масштаба.

ждому календарному соревнованию должна вестись планомерная подготовка снове систематических круглогодичных занятий. Перед каждым внованием педагог должен дать установки участвующим, а по окончании ать разбор с оценкой выполнения заданий и указать пути устранения ущенных ошибок. Для обеспечения круглогодичных тренировочных занятий и вного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются ровительно-спортивные лагеря. Тренировочные занятия по спортивной бе и общей физической подготовке проводятся в форме урока, состоящего из астей: **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.** (5-10 минут). Задачи: Организация группы, снение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе.

Средства:

роение и проверка состава группы, повороты на месте и в движении, овидности ходьбы, бег, упражнения на внимание, построение для проведения ующей части урока.

ОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. (15-20 минут) Задачи: развитие физических ств, повышение деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, отовка организма к основной части урока. Средства: гимнастические жнения без снарядов, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, жнения со снарядами (гантели, гимнастические палки, набивные мячи, алки, гири и др.), парные упражнения, упражнения с сопротивлением, батика, упражнения на гимнастических снарядах (скамейка, гимн. кольца, и. стенка, канат и т.д.), специальные упражнения (броски манекена, имитация мов, повороты партнёра боком и спиной, повороты спиной к партнёру, ывы партнёра от ковра и др.). Специальные упражнения включаются в каждый

СНОВНАЯ ЧАСТЬ. (50-65 минут) Задачи: изучение и совершенствование ики и тактики борьбы, развитие физических и волевых качеств борца, шение его тренированности. Средства: специальные упражнения и имитация ичных действий борца, упражнения с манекеном, изучение и ршенствование техники и тактики борьбы с партнёрами, учебно- ировочные и тренировочные схватки.

КЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. (5-10 минут)

Задачи: постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся осительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на абление, строевые упражнения, упражнения на внимание, спокойные игры.

подготовке к соревнованиям урок может состоять из 3х частей:

одготовительная часть (разминка).

сновная часть.

ключительная часть.

мативные требования при приёме в секцию спортивной (греко-римской) бы и при переводе в следующую группу.

переходе в группу 2-3 годов обучения

сполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

ветить на 2-3 вопроса по теории.

звать и показать 2-3 технических действия.

Воспитательная и психологическая подготовка.

ль воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личностно-творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, стоящие перед педагогом в процессе воспитательной деятельности педагога: воспитание интереса и целеустремленности в занятиях греко- римской борьбой; воспитание настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором ДООСЦ, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании детей, занимающихся борьбой, объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение спортивной способности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое воспитание.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и навыков самостоятельных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в области культурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относятся также работа с родителями. К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство педагога; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; воспитательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи с именитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; спортивные выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление плакатов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных городских, краевых мероприятиях, поздравление с днем рождения.

Также важно правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также поощрения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы оптимального взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и навыков. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, несовестности и других отрицательных качеств. Эти методы

педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение. Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя употреблять как положительными, так и отрицательными оценками. И возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Преобладающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные: к моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; уважительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, искреннего удивления - внушение уверенности; похвала, раскрывающая ценность оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно); проявление доверия; решение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы; к материальным вознаграждениям можно отнести: вручение награды; записка родителям; грамота; выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике борца с подписью за что (яркие наклейки всегда приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания «аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.» с вручением почетного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь тренеру или поддержку товарищей в споре». Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление недовольства педагогом; ласковый упрек и намек; «я-сообщение» - оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда я вижу что вы смеетесь или слышу грубые слова); «ты-сообщение» - оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой); - «естественное последствие» как практически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер - поправь); - ограничение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия); - устная во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда я приду в себя); - наклейка «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике борца с подписью «ругашка» (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только автора и не касается остальных членов коллектива. Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, педагогического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации

ности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул развития и формирования личности педагога.

Медицинский контроль.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям греко-римской борьбой;
- оценка его перспективности, функционального состояния;
- санитарно-гигиенический контроль над местами занятий спортсменов;
- профилактика травм и заболеваний;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют кабинет врачебного контроля поликлиники, педагог дополнительного образования. Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от врача районной поликлиники о допуске к занятиям. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача. Важная роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. В периоды (сезоны) ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

ЛИТЕРАТУРА.

Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту «Греко-римская борьба» программа. Москва.

Болупов Ю. И., Рудницкий В. И. Спортивная борьба. - М.: ФиС, 2010

Катвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 2007

Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общей ред. А. Н. Матвеева. М., Физкультура и спорт, 1964

Суманян Г. С. Спортивная борьба. М., ФиС, 1985.

Милин В. П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1987

Нахмурадов Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе. Актуальные проблемы спортивной борьбы. М., 1998

СОДЕРЖАНИЕ

Объяснительная записка.....	1
Организация учебно-тренировочного процесса.....	3
Планирование, годовой учебный план.....	5
Методическая часть. Учебный материал для групп ОФП.....	7
Изучение техники и тактики борьбы.....	10
Первый год обучения.....	10
Второй год обучения.....	13
Третий год обучения.....	16
Контрольные нормативы.....	19
Организационно-методические указания.....	20
Воспитательная и психологическая подготовка.....	22
Медицинский контроль.....	25
Список литературы.....	26