

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр развития творчества»

Принята  
методическим советом  
от « 24 » августа 2020 г.  
протокол № 1



Утверждаю  
директор МБОУ ДО  
«Центр развития творчества»  
О.П. Шишлонова  
» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Борец - 1»**

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:  
Аверьянов Виктор Валериевич,  
педагог дополнительного образования

г.Черногорск, 2020

## 1. Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеразвивающая программа образовательного объединения «Борец 1» была разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
2. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р.
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07 2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО Н РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МО и Н РФ от 18.11.2015 № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Программа модифицированная, разработанная на основе учебника «Греко-римская борьба» для училищ олимпийского резерва. Допущено Министерством образования Российской Федерации - коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулики 2004г.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

Участие ребенка в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях с их этическими нормами снимает социально-психологическую напряженность и направляет избыточную энергию в безопасное и полезное для общества русло.

**Актуальность программы.**

В настоящее время значительное число детей в связи с всё ухудшающей экологической обстановкой (воздух, вода, питание), курение будущих матерей, пьянством родителей и отсутствием необходимой физической нагрузки относятся к группе больных. Поэтому кроме проблемы доступной для всех технико-тактической подготовки, возникает сложная проблема организации щадящей, но результативной физической подготовке детей.

Занятия борьбой – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. Занятия греко-римской борьбой положительно влияет на общефизическое развитие организма, равномерно воздействует на все группы мышц, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека. Борьба развивает ловкость, быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

**Новизна программы «Борец 1»** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться греко-римской борьбой тем детям, которые обращают внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность программы «Борец 1»**, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Борьба позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям греко-римской борьбой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсмена.

**Задачи:**

1. Повысить функциональные возможности организма
2. Обучить детей технико-тактическим действиям направленных на формирование спортивного результата
3. Выработать у детей умения и навыки осуществления плана собственных действий в ходе спортивного поединка
4. Развить и совершенствовать физические качества, специфические для борьбы греко-римского стиля.
5. Подготовить детей к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований
6. Сформировать активную жизненную позицию, принципиальности, требовательности к себе и другим, чувство товарищества
7. Воспитывать спортсменов - патриотов своего города, своей страны.

**Отличительные особенности программы.**

*Ключевые понятия:* На занятиях дети знакомятся с такими понятиями как: стойки, броски, перевороты, удержания, угроза, завалы, откаты, накаты, покаты и т.д. согласованность движений . Разбор проведенной борьбы.

*Этапы реализации программы.*

Овладение техникой и тактикой осуществляется по принципам:

- от простого к сложному;
- от легкого к трудному.

У детей в возрасте 10 -11 лет еще не полностью созрели функции произвольного внимания, согласованности мышечных усилий, и, главное, волевых проявлений, то **этап начальной подготовки** целесообразно именовать этапом базовой технической подготовки с целью ознакомления приемов, чтобы на дальнейших этапах подготовки не обращаться к их изначальному изучению. На этом этапе изучаются простейшие движения на уровне типа и класса приема, детализация приемов.

На **учебно-тренировочном этапе** приступают к базовой технико-тактической подготовке. На этом этапе совершенствуется умение применять изученные приемы в сбивающих факторов внутренних и внешних помех. Приобретение опыта участия в крупных соревнованиях, проверка волевых качеств и психологической устойчивости.

На **этапе спортивного совершенствования** переходят к индивидуально-групповой подготовке для корректировки технических умений в соответствии со сформировавшимися собственными пропорциями и длиной тела и их корректировки в условиях встречи с противниками, имеющие типовые особенности длины тела и его пропорций. Также можно выделить совершенствование технико-тактического мастерства, повышение физических и функциональных возможностей, воспитание бойцовских качеств, ликвидацию отставания в отдельных весовых категориях, практическую проверку моделей подготовки, намеченной на заключительный этап.

Занятия проводятся с учетом занятости детей в школе. Основной формой работы в секции являются учено – тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях.

Учебный год для первого года обучения начинается с 1 сентября, а для последующих годов обучения с первого сентября. Для первого года обучения программа рассчитана на 216 ч., для второго и последующих годов обучения – на 216 ч.

Теоретические сведения сообщаются в течении 10 – 15 мин. Перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Специальная физическая подготовка непосредственна, связана с обучением детей техники и тактики борьбы, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Особое внимание на занятиях уделяется развитию таких физических качеств, как: сила, выносливость, координация, равновесие.

Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо вовлекать больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание детей (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях принимается соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры). Технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений.

Дети, желающие записаться в секцию представляют справку от участкового врача о допуске к занятиям.

### **Прогнозируемый результат**

К концу **первого года** обучения дети должны:

**ЗНАТЬ:**

- особенности развития греко-римской в стране и за рубежом

- физические основы:

а) деятельности систем дыхания, кровообращения

б) основные приемы борьбы

**УМЕТЬ:**

Выполнять: - строевые, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, стойки, захват атакующего

Применять приемы с вариантами захватов

К концу **второго года** обучения дети должны:

**ЗНАТЬ:**

- краткие сведения о строение и функциях организма

- влияние физических упражнений на организм человека

- основы техники и тактики борьбы

- правила борьбы на ковре

**УМЕТЬ:**

- оказать первую (доврачебную) медицинскую помощь

- выполнять:- самостраховку при падениях

- определять пульсометрию у себя и других детей

- провести соревнования в учебных группах

- к концу второго года обучения дети могут выполнить 2-й юношеский разряд.

К концу **третьего года** обучения дети должны:

**ЗНАТЬ:**

- основы спортивного массажа и его приемы

- основы методики обучения греко-римской борьбы

- значение общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе

- технику и тактику борьбы

- жестикуляцию судейства на соревнованиях

**УМЕТЬ** применять:

- технико – тактические приемы схваток

- применять на практике правила и жестикуляцию судейства

- организовать и провести соревнования внутри секции и О.У.

- При средней соревновательной нагрузке к концу третьего года обучения в возрасте 12 лет дети могут получить 1-й юношеский разряд.

К концу **четвертого года** обучения дети должны:  
**ЗНАТЬ:**

- технические действия в греко-римской борьбе
- классификацию тактики в спортивной борьбе
- стратегический фон схватки
- ответить на 2-3 вопроса по теории,

**УМЕТЬ** применять:

- броски различными способами
- сбивания различными способами
- борьбу в партере
- назвать и показать 3-4 приема в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 3 разряда;

### **Формы и способы проверки результата.**

На протяжении всего курса образовательной программы дети выполняют контрольные нормативы по годам обучения, по общей и специальной физической подготовке. В процессе повышения мастерства спортсменов и по мере роста их достижений возможны переводы из одной группы в другую. При этом руководствуются следующими нормативными требованиями:

- для группы 3 разряда: ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 3-4 приема в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 3 разряда;

- для группы 2 разряда: ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 приемов в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 2 разряда, продемонстрировать на оценку 3-4 специальных упражнения борца;

- для группы 1 разряда: ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 приемов в стойке и партере, выполнить 30% нормативов 1 разряда, продемонстрировать на оценку 3-4 специальных упражнения борца;

- для группы кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта ответить на 2-3 вопроса по теории, назвать и показать 4-5 технических в стойке и партере, выполнить нормативы 1 разряда, принять участие в судействе соревнований типа «Открытый ковер» не менее 5-6 раз в году, выполнить на оценку все специальные изученные упражнения;

- для группы спортивного совершенствования : знать теоретический материал по всей программе, уметь показать, назвать и объяснить заданные технические действия, уметь провести урок по борьбе, сдать испытания на звание судьи 1-й категории, уметь вести дневник тренировки.

Выполнение контрольных упражнений проводятся в форме соревнований, с целью подведения итогов работы, результаты фиксируются в протоколе. Соревнования проводятся в конце учебного года. В состав комиссии по организации зачетных нормативов входят: руководитель секции, зав. отделом центра, школьный врач, родительский комитет.

## Календарно-тематический план

	1г.об.	2г.об.	3г.об.	4 г.об.
Теоретические занятия	8	8	8	6
Общая физическая подготовка	60	60	60	40
Специальная физическая подготовка	90	90	90	90
Технико-тактическая подготовка	54	54	54	56
Участие в соревнованиях	-	-	-	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4
Промежуточная аттестация	4	4	4	4
Итого	216	216	216	216

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

#### ПЕРВОГО И ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

##### 1. Теоретические занятия:

- ◇ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◇ Спортивная борьба в России.
- ◇ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◇ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◇ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- ◇ Основы техники и тактики борьбы.
- ◇ Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.
- ◇ Правила соревнований по спортивной борьбе.
- ◇ Планирование, организация и проведение соревнований.
- ◇ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

##### 2. ОФП. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

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

**Упражнения с предметами:** упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

##### Плавание.

##### Подвижные игры, эстафеты

##### Спортивные игры.

##### 3. СФП. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

##### 4. ТТМ. Приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием: переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади- сбоку. Защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; Рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ:

#### **Приемы борьбы в стойке:**

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шею и туловища.

#### **Примерные комбинации приемов**

##### **1. Перевод рывком за руку:**

- а) перевод рывком за другую руку;
- б) бросок через спину захватом руки через плечо;
- в) сбивание захватом туловища;
- г) сбивание захватом руки двумя руками.

##### **2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:**

- а) перевод рывком за руку;
- б) сбивание захватом руки двумя руками;
- в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
- г) сбивание захватом туловища и руки.

**Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.**

### **ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ.**

#### **1. Теоретические занятия:**

- ◇ Физическая культура и спорт в РФ.
- ◇ Спортивная борьба в России.
- ◇ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
- ◇ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
- ◇ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
- ◇ Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
- ◇ Основы техники и тактики борьбы.
- ◇ Моральная и психологическая подготовка борца.
- ◇ Физическая подготовка борца.
- ◇ Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
- ◇ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

**2. ОФП.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3. СФП.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

#### **4. ТТМ.**

**Приемы борьбы в партере:**

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

#### **Комбинации приемов.**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку:

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри:

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу:

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища:

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

#### **Приемы борьбы в стойке:**

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): Сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища

Защита.

Контрприемы.

#### **Примерные комбинации приемов:**

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

#### **5. Участие в соревнованиях:**

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики

ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

#### **6. Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

### **Методическое обеспечение программы.**

**Формы и методы работы с детьми:** основной формой работы в секции являются урочные и практические занятия, учебно –тренировочные занятия, тренировочные занятия, судейство соревнований в учебных группах, участие в соревнованиях, показательные выступления.

Учебный материал теоретических занятий дан отдельно для каждой возрастной группы. Изучение его осуществляется в форме 10 – 15 минутных бесед до и после практических занятий.

Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий проведения занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике. *Учебное занятие* проводится **групповым методом**. Подготовительную часть целесообразно проводить в различных построениях: в колонне, в кругу и т. д.; с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гириями и пр.; на снарядах: гимнастической стенке, кольцах, перекладине, козле и т.д.; с преимущественной направленностью на развитие какого-либо физического качества; *различными методами*: раздельным, серийным, поточным, игровым.

*Учебно-тренировочное занятие* проводится **групповым методом**. Однако в конце подготовительной части урока отводится время для самостоятельной работы.

*Тренировочные занятия:* задачи; совершенствовать технику борьбы, физические и волевые качества, мастерство ведения схватки, выявлять лучших борцов к предстоящим соревнованиям.

Выбор и определение методов всегда является делом творческим и на занятиях применяются и другие разнообразные **методы**:

*Репродуктивный (воспроизводящий).* Основные средства – различные виды спортивных упражнений, которые обеспечивают сравнительно быстрое и правильное усвоение спортивных умений и навыков.

*Объяснительно-иллюстративный.* Применяются средства информации: объяснение, рассказ, учебные пособия, наглядные средства (схемы, картины, фотографии). Широко применяется практический показ приемов выполнения спортивных действий.

*Метод расчлененного упражнения.* С помощью этого метода выполняются некоторые типы упражнений: 1) имитационные – выполняются медленно при разучивании новых вариантов техники, 2) корригирующие – используются для устранения ошибок в технике.

### **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимо иметь: спортивный зал для занятий, ковер, борцовский тренировочный манекен, станок для развития силы кисти. Снаряды: канат, кольца, перекладина, гимнастический конь, гимнастическая стенка, скамейка. Для индивидуальной тренировки: гантели, гири, штаги, эспандеры, резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр, тренажеры. Костюм борца, специальная мягкая обувь (борцовки).

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стол с графином и стаканом, стул.

Большие физические нагрузки требуют того, чтобы условия тренировки при необходимости можно было изменить. Поэтому к залу борьбы могут примыкать игровой зал, спортивные площадки, бассейн, зал общей физической подготовки и др..

Для реализации учета – журнал учета работы посещения, контрольных нормативов, побед, количество соревнований.

*Дидактические материалы.*

Во время бесед применяются наглядные пособия:

- Карточки-схемы- для изучения отдельных элементов упражнений
- Кино-, видео- и фотосъемка - для просмотра и анализа схваток не

только соревнований городского уровня, но и международных встреч.

Их применение позволяет сделать процесс обучения детей технике более эффективным.

*Кадровое обеспечение.*

В ходе реализации программы необходимо взаимодействие с медико-профилактической службой, а также целесообразно привлечение психолога, лучших спортсменов, тренеров.

### **Промежуточная аттестация учащихся**

Промежуточная аттестация учащихся проводится в середине учебного года с целью определения сформировавшихся знаний, умений и навыков в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП технике и тактике;

Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце учебного года с целью определения усвоения программного материала в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, технике и тактике, участия в соревнованиях.

### **Критерии и параметры оценки ЗУН .**

*Критерии оценки:*

- развитость координации движений
- сдача контрольных нормативов
- внимательность
- инструкторские навыки
- владение терминологией
- знание правил борьбы
- владение техникой борьбы
- участие в соревнованиях
- владение тактикой игры

*Параметры оценки:*

1 год обучения

**Высокий уровень**

- ребенок всесторонне физически подготовлен;
- хорошо развита координация движений;
- быстрый, ловкий, гибкий (т.е. отвечает всем требованиям контрольных нормативов).
- детьми усвоена техника и тактика борьбы

### **Оптимальный уровень**

- недостаточно усвоена техника и тактика борьбы
- контрольные нормативы ниже нормы.
- у детей нечетко развита координация движений

### **Допустимый уровень**

- детям физические упражнения даются с трудом
- быстрая утомляемость
- рассеянное внимание
- не усвоена техника и тактика борьбы

### 2 год обучения

#### **Высокий уровень**

- в большой степени развиты физические качества
- ребенок четко выполняет строевые упражнения (в шеренгу, в ряд, колонну и т.д.)
- знает начальные технические (маневр, стойки, передвижения, броски, захваты) действия борьбы
- способен моделировать движения в незнакомых ситуациях
- сформированы волевые качества (выдержка, смелость, решительность)
- К концу второго года обучения дети могут выполнить 2-й юношеский разряд.

#### **Оптимальный уровень**

- ребенок недостаточно усваивает технику и тактику борьбы;
- физические упражнения выполняет нечетко;
- знает несколько приемов, но в соревнованиях применяет немного
- выполняет пассивную борьбу;

#### **Допустимый уровень**

- ребенок неправильно называет и показывает прием;
- не умеет работать в парах;
- низкая физическая подготовленность, быстрая утомляемость;

### 3 год обучения

#### **Высокий уровень**

- ребенок знает теорию;
- показывает высокие спортивные результаты;
- имеет навыки по самоконтролю и самостраховка;
- техника и тактика борьбы детей на высоком уровне;
- имеет инструкторскую и судейскую практику
- дети участвуют в соревнованиях различного уровня, показывая высокие результаты;

#### **Оптимальный уровень.**

- недостаточные знания теории;
- техника борьбы маловыразительна;
- у ребенка отсутствуют инструкторские навыки;
- выполнение имитационных приемов в целом нечеткое;
- невысокие результаты на соревнованиях;

#### **Допустимый уровень.**

- ребенок не владеет терминологией в полном объеме;
- детям технические и тактические действия необходимо дорабатывать;
- ОФП и СФП на низком уровне;
- непродумывает ход выполнения приема в целом;
- у детей низкие результаты соревнований;

#### 4 год обучения

##### **Высокий уровень**

- ребенок знает теорию;
- показывает высокие спортивные результаты;
- имеет навыки по самоконтролю и самостраховка;
- техника и тактика борьбы детей на высоком уровне;
- имеет инструкторскую и судейскую практику
- дети участвуют в соревнованиях различного уровня, показывая высокие результаты;

##### **Оптимальный уровень.**

- недостаточные знания теории;
- техника борьбы маловыразительна;
- у ребенка отсутствуют инструкторские навыки;
- выполнение имитационных приемов в целом нечеткое;
- невысокие результаты на соревнованиях;

##### **Допустимый уровень.**

- ребенок не владеет терминологией в полном объеме;
- детям технические и тактические действия необходимо дорабатывать;
- ОФП и СФП на низком уровне;
- непродумывает ход выполнения приема в целом;
  - у детей низкие результаты соревнований;
  -

#### **ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

##### **Основное оборудование и инвентарь:**

1. Борцовский ковер 12м. х 12м.
2. Покрывало для борцовского ковра.

##### **Судейско-информационные средства:**

3. Гонг боксерский.
4. Доска информационная.
5. Комплекс судейско-информационной аппаратуры для борьбы греко-римской.
6. Табло информационное световое электронное.
7. Указки судейские с цифрами 1, 2, 4 красные, синие и белые.

##### **Контрольно-измерительные приборы:**

8. Весы до 200кг.
9. Видеокамера.
10. Видеомагнитофон с монитором или телевизором.
11. Секундомер двухстрелочный или электронный.
12. Радиотелефоны.

##### **Дополнительное оборудование и инвентарь:**

13. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.
14. Гири 16, 24 ,32 кг.
15. Игла для накачивания спортивных мячей.
16. Канат для лазанья.
17. Канат для перетягивания.
18. Кушетка массажная.
19. Лонжа ручная.
20. Манекены тренировочные для борьбы.
21. Маты поролоновые.
22. Мяч баскетбольный.
23. Мяч футбольный.
24. Перекладина гимнастическая.
25. Помост тяжелоатлетический разборный, малый 2,8×2,8м.

26. Скакалки гимнастическая.
27. Скамейка гимнастическая.
28. Стеллаж для хранения гантелей.
29. Стенка гимнастическая.
30. Штанга наклонная.
31. Штанга тяжелоатлетическая.
32. Эспандер плечевой резиновый.

**Спортивная одежда, обувь и инвентарь индивидуального пользования:**

**Инвентарь, аксессуары:**

1. Налокотники.
2. Наколенники.
3. Раковина защитная.

**Обувь:**

4. Туфли борцовские.

**Одежда:**

5. Костюм для сгонки веса.
6. Костюм разминочный.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### *Для педагога:*

1. «Греко-римская борьба», программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. Изд. «Советский спорт», Москва, 2004г.
2. «Тактика в спортивной борьбе». А.Н. Ленц под редакцией Л.Н. Ильичева. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1967г.
3. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
4. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
5. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
6. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
7. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
8. «Техника классической борьбы». А.Н. Чеснокова. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1962г.
9. «Роль темперамента в психическом развитии». Я. Стреляю. Изд. «Прогресс», Москва, 1982г.  
«Греко-римская борьба для начинающих». Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. Изд.
10. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.

### *Для учащихся:*

1. «Основы тренировки и инструментальные методы исследования в курсе спортивного совершенствования в вузах». А.В. Ивойлов, С.Д. Бойченко, Ю.Т. Смоляков. Изд. «Высшая школа», Минск, 1975г.
2. «Борьба-занятие мужское». С.А. Преображенский. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1978г.
3. «Спортивная борьба: отбор и планирование». Г.С. Туманян. Изд. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1984г.
4. «Это и есть борьба» Д.М. Иванов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1975г.
5. «На ковре борцы». И. Борисов. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1959г.
6. Журнал «Чемпион клуб» № 13 декабрь 2008г.
7. Журнал «Чемпион клуб» № 14 январь 2010г.
8. Журнал «Чемпион клуб» № 15 июнь 2010г.
9. Журнал «Борьба – это классика» № 2 (5) ноябрь 2003г.
10. Журнал «Борьба – это классика» № 1 (7) июнь 2005г.
11. Журнал «Борьба – это классика» № 11 январь 2010г.

**Материалы для проведения промежуточной аттестации.**

**Карта фиксации результатов  
контрольных нормативов по общей физической подготовке.**

№	Ф.И.О. учащегося	Челночный бег 3х10м;	Наклон вперед с возвышения	Выкрут прямых рук вперед-назад	Кистевая динамометрия	Прыжок в длину с места

**Карта фиксации результатов  
контрольных нормативов по технической подготовке.**

№	Ф.И.О. учащегося	Борьба в партере	Борьба в стойке	Защита и контрприемы	Комбинации приемов