

**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной  
направленности «Чемпион»  
муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан**

Принято на заседании  
Тренерского совета  
МАУ ФСН «Чемпион»  
МР Белебеевский район РБ  
Протокол от «14» января 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ФСН «Чемпион»  
МР Белебеевский район РБ  
Р.З. Субхангулов  
Приказ от «14» января 2019 г. № 15

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**  
( Программа рассчитана сроком на 4 года)

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Тренеры  
Кухарев Н.М.  
Бабенко Д.А.

**г. Белебей  
2019 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	9
2.1. Возрастные физиологические и психологические особенности детей 6-7 лет	9
2.2. Возрастные физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет	11
2.3. Особенности организации занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	13
2.4. Педагогический контроль физического развития и подготовленности	14
3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	18
3.1. Теоретическая подготовка	18
3.2. Общая физическая подготовка	19
3.3. Специальная физическая подготовка	24
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	27
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	31
СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей спортивной направленности по греко-римской борьбе разработана в соответствии с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение — необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Неудивительно, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

Цель программы – создание условий для комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) средствами физической культуры и спорта, постепенно подготавливая его к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой. Программа направлена на решение следующих оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности;

- формирование у детей двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья;

- формирование техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в греко-римской борьбе.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 9 лет. Срок реализации 4 года при условии зачисления ребенка в возрасте 6 лет, 3 года – в возрасте 7 лет, 2 года – в возрасте 8 лет, 1 год – в возрасте 9 лет.

Данной Программой определена последовательность изучения программного материала по возрастным группам.

Учебная работа с обучающимися строится на основании данной Программы и рассчитана на 36 учебных недель в год (сентябрь – май). Расписание занятий составляется администрацией школы с учетом физиологических особенностей детского организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Основными формами образовательного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование (педагогический контроль) уровня физического развития обучающихся, медицинский контроль.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки: теоретическую, физическую (общую и специальную физическую подготовку), техническую и тактическую. Контроль за степенью усвоения учебного материала, уровнем физического развития и подготовленности представлен в разделах – педагогическое тестирование. При организации и проведении занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности и охраны труда, представленные в разделе охрана труда и техника безопасности.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонично развитых людей, готовых к дальнейшей спортивной, трудовой и другим общественно-полезным видам деятельности. Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Основными критериями оценки работы данных групп являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физического развития, физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены, здорового образа жизни и самоконтроля занимающихся.

В результате поэтапного освоения данной Программы обучающиеся должны:

- иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

- знать историю возникновения греко-римской борьбы;

- уметь выполнять элементарные строевые движения, комплексы упражнений;

- уметь показывать и выполнять гимнастические упражнения: группировку, перекуты и пр.;

- уметь прыгать в длину с места, с высоты 40 см, бросать мяч снизу, из-за головы;

- уметь выполнять элементы технической подготовки: основные положения в борьбе, элементы маневрирования;

- уметь выполнять элементы тактической подготовки: приемы борьбы в стойке и в партере.

## 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительный этап обучения группы зачисляются дети с 6 до 9 лет, желающие заниматься физическими упражнениями и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Расписание занятий составляется с учетом следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку установленного образца от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в спортивных секциях по греко-римской борьбе;

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х секциях, кружках в один день не рекомендуется;

- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;

- начало занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20.00 часов;

- занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;

Рекомендуемый режим занятий:

- наполняемость групп в соответствии с требованиями санитарных норм и правил: 8 человек – минимальная, 15 – максимальная;

- число занятий в неделю: 2-3 раза.

Продолжительность одного занятия в группах 6-7 и 8-9 лет не должна превышать одного академического часа. Группы могут быть разновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года.

В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

Медицинское наблюдение за обучающимися необходимо проводить в начале учебного года. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

На основании нормативной части программы в СШ разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий (таблица 1).

Комплектование учебных групп проводится преимущественно с 01 сентября по 30 сентября текущего года по возрастному критерию: дети 6-7 лет могут объединяться в одну учебную группу, дети 8-9 лет соответственно.

По итогам программы по греко-римской борьбе, обучающиеся достигшие 10 лет и прошедшие индивидуальный спортивный отбор (тестирование) могут быть зачислены на этап начальной подготовки первого года обучения.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по годам обучения. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 36 недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по возрастным группам осуществляется в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями обучающихся.

Таблица 1

Норматив по наполняемости учебных групп, максимальному объему учебно-тренировочной нагрузки и требования к комплектованию учебных групп

Наименование программы	Возрастная группа	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю/год	Требования к комплектованию
1	2	3	4	5	6	7
Греко-римская борьба	6-7 лет	6	8	15	2/72	Зачисляются все желающие, имеющие медицинских противопоказаний
	8-9 лет	8	8	15	3/108	Зачисляются все желающие, имеющие медицинских противопоказаний

Таблица 2

Распределение учебных часов в год

Возрастная группа	Количество часов в год		
	Всего часов	Теория	Практика

6-7 лет	72	4	68
8-9 лет	108	4	104

Таблица 3

Учебно-тематический план  
(распределения часов на разделы и темы по возрастным группам)



Наименование разделов и тем	Спортивно-оздоровительный этап	
	Возрастная группа	
	6-7 лет	8-9 лет
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием, спортивной формой	X	X
Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений	X	-
Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирования правильной осанки, основы здорового образа жизни	X	-
Правильное дыхание при выполнении физических упражнений	X	-
История возникновения Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы	-	X
Успехи российских борцов на всероссийских и международных соревнованиях	-	X
Терминология в греко-римской борьбе	X	X
Понятие об основных физических качествах человека: силе, быстроте, выносливости, гибкости и ловкости	-	X
Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и спортом и их профилактика	-	X
Охрана труда и техника безопасности	X	X
<b>Практические занятия</b>	<b>68</b>	<b>104</b>
Общая физическая подготовка	52	48
Специальная физическая подготовка	14	30
Техническая подготовка	-	14
Тактическая подготовка	-	10
Педагогический контроль (тестирование)	2	2
<b>Общее количество часов в год (36 недель)</b>	<b>72</b>	<b>108</b>



## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### 2.1. Возрастные физиологические и психологические особенности детей 6-7 лет

Дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Возраст 6 - 7 лет относится к периоду первого детства. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. К 6 – 7 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых.

В 6 – 7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п. У ребенка 6-7 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала».

Несовершенна нервная регуляция движений. Основной контроль в этом возрасте принадлежит зрению.

В 6 - 7 лет продолжается развитие сердечно-сосудистой системы, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15 – 20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечно-сосудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца.

В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется.

Шесть – семь лет – период интенсивного развития мозга. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления.

Считается, что ребенок 6 лет более 80% информации получает с помощью зрения. У него существенно возрастает острота зрения, повышаются точность и тонкость различения цветов и оттенков. К 6 годам

совершенствуется слуховая чувствительность. Дети могут различать звуки разной высоты, хорошо улавливают и различают ритм, темп.

Уровень развития основных психических процессов лежит в основе интеллектуальной готовности, необходимой для освоения учебной программы начальной школы. К 6-7 годам у детей – дошкольников происходит интенсивное развитие основных психических процессов таких, как восприятие, внимание, память, мышление, речь, произвольность.

Рассмотрим общий возрастной портрет ребенка 6-7 лет.

Социальное развитие. В возрасте 6-7 лет дети умеют общаться со сверстниками и взрослыми, знают основные правила общения. Дети стремятся быть хорошими, первыми, очень огорчаются при неудаче. Они тонко реагируют на изменение настроения взрослых.

Организация деятельности. Дети 6-7 лет способны воспринимать инструкцию и по инструкции выполнять задание, если поставлены цель и четкая задача действия. Они могут сосредоточенно, без отвлечений работать по инструкции в течение 10 – 15 минут.

Рассматривая компоненты интеллектуального развития (внимание, память, мышление) детей 6-7 лет, можно выделить следующие показатели.

Развитие внимания. Дети этого возраста способны к произвольному вниманию, однако устойчивость его еще невелика (10-15 минут) и зависит от условий и индивидуальных особенностей ребенка. Количество одновременно воспринимаемых объектов невелико (1-2). Дети этого возраста не способны быстро и часто переключать внимание с одного объекта или вида деятельности на другой.

Развитие памяти. Развитие памяти имеет большое значение на успешное обучение ребенка в школе. У детей-дошкольников 6-7 лет преобладает произвольная память, но дети способны и к произвольному запоминанию, они могут овладеть приемами логического запоминания.

Развитие мышления. К моменту поступления в школу у ребенка 6-7 лет уже должно быть сформировано наглядно-действенное мышление, которое является необходимым базисным образованием для развития мышления наглядно-образного, составляющего основу успешного обучения в начальной школе. Доступна логическая форма мышления.

В развитии слухо-моторных координаций для детей этого возраста характерна способность различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок, они могут выполнять под музыку ритмические (танцевальные) движения.

В развитии движений для детей 6-7 лет характерна уверенность владением элементами техники всех бытовых движений, способность к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку, в

группе детей. Дети способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе, выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой. Могут выполнять простые графические движения (вертикальные, горизонтальные линии, овалы, круги и т.п.), могут овладеть игрой на различных музыкальных инструментах.

В личностном развитии, самосознании и самооценке у детей выявлена способность осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками. Уже в этом возрасте дети стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют. Самооценка у детей 6-7 лет в разных видах деятельности может существенно отличаться, они неспособны к адекватной самооценке, она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

В мотивах поведения у детей 6-7 лет выделяют: интерес к новым видам деятельности, интерес к миру взрослых, стремление быть похожими на них.

Для детей этого возраста характерны познавательные интересы, установление и сохранение положительных взаимоотношений с взрослыми и сверстниками, мотивы личных достижений, признания, самоутверждения.

Произвольность. Развитие произвольности – является одним из основных показателей готовности к школе. У детей - дошкольников выделяют следующие показатели развития произвольности. Дети 6-7 лет способны к волевой регуляции поведения на основе внутренних побуждений и установленных правил, они способны проявить настойчивость, преодолевать трудности.

Итак, описав показатели развития детей 6-7 лет, мы знаем, каким может быть «возрастной портрет» ребенка перед поступлением в школу. Однако, каждый ребенок индивидуален. Он имеет свои темпы биологического развития и, кроме того, на его развитие влияют как внешние (социокультурные, экологические, педагогические), так и внутренние (генетические, биологические и т.п.) условия. Если условия благоприятны, то ребенок развивается, и имеет показатели развития, описанные выше. Если условия для развития ребенка неблагоприятны, то они могут нарушить или затормозить развитие и сформированность отдельных показателей.

## 2.2. Возрастные физиологические и психологические особенности детей 8-9 лет

Рассмотрим возрастные особенности физического развития и физической подготовленности у детей 8-9 лет. Физическое развитие – это закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни.

Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

В среднем за год длина тела увеличивается на 4-5 см, вес – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 2-3 см. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 8 до 9 лет. Рост увеличивается преимущественно за счет длины ног.

Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к исправлению.

Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон в этот период происходит не равномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

В младшем школьном возрасте происходят изменения и в основных видах двигательной деятельности. В беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка. Наибольший прирост точности прыжка отмечается в этом возрасте. В бросках и метаниях с 7-8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель, и уменьшаются отклонения от заданного направления.

Следует отметить, что с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего школьного возраста является дифференцировка степени мышечных усилий. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна для детей 8-9 лет.

Таким образом, важнейшими особенностями психического развития детей дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления. Основным видом деятельности детей этого возраста является игра, в процессе которой

они овладевают различными движениями, элементарными действиями, приучаются к определенным отношениям в коллективе. В первые семь лет жизни под влиянием воспитания формируются основные черты личности. Вот почему так важно именно в этом возрасте обеспечить правильное развитие ребенка.

### 2.3. Особенности организации занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

Адаптационные возможности органов дыхания и сердечно-сосудистой системы детей намного ниже, чем у взрослых, поэтому физические упражнения для детей строго дозируют в соответствии с их возрастом. Физические упражнения лучше проводить через 1,5-2 часа после завтрака или дневного сна, вечером – не позднее, чем за 1 час до сна. Занятия физическими упражнениями следует проводить в форме игры. Исходные положения необходимо разнообразить (стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев), так как дети не могут долго находиться в одном положении. Повторяют движения от 2-3 до 5-6 раз. После трудных упражнений делают кратковременные (30-60 с) паузы для отдыха. К каждому ребенку нужно подходить индивидуально, с учетом его двигательных навыков, следить, чтобы он не переутомился.

Обязательны подвижные игры. Игры способствуют не только физическому развитию детей, совершенствованию их двигательных навыков, но и воспитывают в них волю, формируют определенные моральные качества и личность ребенка. Игры для детей 6-7 лет должны содержать разнообразные и сложные движения – бег, лазанье, прыжки, причем нужно добиваться правильного их выполнения и заинтересовать ребенка конечным результатом.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: непродолжительной вводной, подготавливающей организм; основной, включающей подвижные игры и упражнения, для развития тех или иных физических качеств; заключительной, в результате которой организм возвращается в исходное состояние. Упражнения и подвижные игры подбирают с учетом воздействия на группы мышц, участвующих в сохранении правильного положения туловища, головы, плечевого пояса. Нагрузка в подвижных играх и упражнениях должна строго дозироваться. Детям не рекомендуется давать упражнения с длительным статическим напряжением мышц, а также силовые упражнения, требующие задержки или напряжения дыхания. Необходимо следить за тем, чтобы во время физических упражнений дети дышали через нос.

При построении образовательного процесса устанавливать учебную нагрузку необходимо, руководствуясь следующими ориентирами (письмо Министерства образования РФ от 14 марта 2000 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»):

- максимально допустимое количество учебных занятий в первой половине дня для детей среднего дошкольного возраста не должно превышать двух занятий, а старшего - трех;

- их продолжительность для детей среднего дошкольного возраста – не более 10 - 15 минут, старшего – 25-30 минут;

- перерывы между занятиями должны быть не менее 10 минут;

- занятия детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня могут проводиться после дневного сна, но не чаще двух - трех раз в неделю.

Для большего эмоционального подъема детей, выработки у них чувства ритма и темпа физические упражнения желательно проводить под музыку. Разнообразное спортивное оборудование: гимнастические стенки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и др.— позволяет детям быстрее усвоить нужные движения, делает занятия более увлекательными и менее утомительными.

Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная температура – 20-22°С (не ниже). Лучше всего заниматься в одно и то же время. Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их усложняя. Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц.

**При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.**

Одежда во время занятий должна быть легкой, не стесняющей движений.

#### 2.4. Педагогический контроль физического развития и подготовленности

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка. В процессе занятий физической культурой и спортом следует создать такие условия, в которых физические возможности ребёнка-дошкольника раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе



физического развития ребёнка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

Контроль физической подготовленности и физического развития детей проводится два раза в год: сентябрь и май.

При проведении тестирования в первую очередь необходимо акцентировать внимание на **сенситивные периоды развития психофизических качеств** (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.):

Таблица 4

Сенситивные периоды развития психофизических качеств

Физические качества	Возрастные периоды
	Мальчики
Быстрота движений	с 7 до 9 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет
Способность к ритму	7-13 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет

В настоящее время наиболее распространенным способом **оценки физического развития** является метод взаимосвязи антропометрических признаков (по шкалам регрессии), которые обеспечивают гармоничность, пропорциональность их сочетаний, определяют понятие «физическая красота».

Наиболее важным признаком физического развития является длина тела. Вес и окружность грудной клетки рассматриваются как производные длины тела. Другими словами, *не важно, какой рост у ребенка* (кроме пограничных значений – низкого и очень высокого), *важно, чтобы с этим ростом гармонично сочетались показатели веса и окружности грудной клетки*. Именно этим будет достигнута та физическая красота, которая генетически заложена и присутствует у здорового человека.

Комплексная оценка физического развития детей должна содержать не менее трех антропометрических признаков: рост, вес и окружность грудной клетки в паузе. Нельзя ограничиваться исследованием лишь роста и веса ребенка, это существенно снизит качество оценки его физического развития.

**Физическая подготовленность проверяется по 5 основным тестам:** скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить уровень развития физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов:

#### **1. Тест на определение скоростных качеств:**

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 метров с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

#### **2. Тест на определение координационных способностей:**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3x10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

### **3. Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в беге до утомления.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию – линию старта и половину дистанции. Тренер-преподаватель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

### **4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

### **5. Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Методика:** Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность

скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же тренеры-преподаватели.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

Примерный тематический план по теоретической подготовки представлен в таблице 3. В содержании учебного материала выделено 12 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся для успешного овладения знаний основ по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план могут вноситься коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

*Тема 1.* Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием. Требования, предъявляемые к оборудованию и спортивной форме, необходимых для занятий по греко-римской борьбе.

*Тема 2.* Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений.

*Тема 3.* Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. Роль и значение физических упражнений для укрепления и поддержания здоровья. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание». Основы здорового образа жизни. Значение осанки.

*Тема 4.* Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Роль дыхания в жизнедеятельности человека. Основы правильного дыхания. Дыхание во время физических упражнений.

*Тема 5.* История возникновения Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы.

*Тема 6.* Успехи российских борцов на всероссийских и международных соревнованиях.

*Тема 7.* Терминология спортивной борьбы.

*Тема 8.* Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Основные черты силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

*Тема 9.* Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и спортом и их профилактика. Причины возникновения спортивных травм. Профилактические мероприятия по предупреждению травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, переломах.

*Тема 10.* Охрана труда и техника безопасности. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила пожарной безопасности.

### **3.2. Общая физическая подготовка**

Цель общей физической подготовки (ОФП) – достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

Средствами ОФП являются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм (ходьба, бег, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.). С целью повышения ОФП могут использовать упражнения из борьбы.

Высокий уровень ОФП создает возможность максимально проявлять приобретенные физические качества при выполнении упражнений

специальной подготовки. ОФП всестороннее расширяет функциональные возможности спортсмена позволяет увеличивать нагрузку, способствует росту спортивных результатов.

*Строевые и порядковые упражнения:* действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, с преодолением различных препятствий: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

*Прыжки:* в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку и др.

*Метания:* теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и др. отягощений.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.;

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя из упора лежа в упор, лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами (педальирование) и др.;

- упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.;

- упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

- упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

*Общеразвивающие упражнения с предметами:*

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

- с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиваем и прыжком), подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену-поворот на 360 градусов; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

- упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание

движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед/назад) и др.;

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках, приседания с различными положениями гантелей, вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне, поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди от плеч, встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами, «удары» руками с гантелями перед собой, наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху) и др.

#### *Упражнения на гимнастических снарядах:*

- на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотами; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону и др.;

- на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; соскок из вися спиной к стенке, лицом к стенке и др.;



- на перекладине: подтягивание с разным хватом; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

- на канате: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); прыжки с каната на канат.

В системе физического воспитания детей 7 лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью игр у детей данного возраста является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразных пособий, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка – к прыжкам, мяч – к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию и т.д.

Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго – присесть, после третьего сигнала остановиться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.).

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (быстрее всех пробежать, точнее, попасть в цель и т.д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Проводя соревновательные игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей самостоятельно рассказывать содержание известной им игры, объяснить ее правила, вместе со своими товарищами организовать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 7 лет увеличивается до 25-35 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12-15 мин. Во время проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто своей эмоциональностью игра захватывает дошкольников, и они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать ее интенсивность и характер нагрузки.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества или сложности

правил и преодолеваемых препятствий, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Окончание игры не должно быть неожиданным, поскольку это может вызвать негативную реакцию.

*Эстафеты* – с элементами бега, метаний, прыжков, ползания, лазания, кувырк; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; с элементами спортивных игр; со скакалками, набивными мячами; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Акробатические и гимнастические упражнения* – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки; шаги с подскоками, приставные шаги, шаги галопа в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

*Спортивные игры* по упрощенным правилам игры в гандбол, мини-футбол, регби – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двухсторонней игры.

### **3.3. Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором головы в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад в стороны, кругообразные движения, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

*Упражнения на мосту:* вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым и правым боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения, сидя,

из приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок, из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

*Имитационные упражнения:* имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

*Упражнения с партнером:* поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, перевороты, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук, стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу, отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук, окружение, взявшись за руки, за одну руку, вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после окружения и вращения, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

*Игры в касания:* рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

*Игры в блокирующие захваты:* по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

*Игры в атакующие захваты:* игры в захваты направлены на постепенный риск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

*Игры в теснения:* это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

*Игры в дебюты (начало поединка):* быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

*Игры в перетягивание* для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

*Игры с опережением и борьбой за выгодное положение* для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнера.

*Игры за сохранение равновесия* в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

*Игры с отрывом соперника от ковра* для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с разными захватами, с ограничением площади передвижения.

*Игры за овладение обусловленным предметом* (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Игры с прорывом через строй, из круга* для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

### **3.4. Требования техники безопасности**

При проведении тренировочного занятия тренер должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий по греко-римской борьбе.

В начале учебного года обучающимся всех групп рассказываются правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми, правила противопожарной безопасности и порядок действий во время пожара.

Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе очень разнообразны. Можно выделить внешние и внутренние факторы спортивного травматизма, которые тесно связаны между собой.

К внешним относятся: упущение в методике организации занятий, недостатки материально-технического обеспечения и состояния мест занятий (плохое содержание ковра, отсутствие обкладных матов, близкое расположение другого оборудования, неисправность оборудования, несоответствие снарядов росту, весу и подготовке занимающихся), неблагоприятные гигиенические факторы (неправильно подобранные одежда и обувь, отсутствие специальной формы, особенно бандажа и обуви), несоблюдение требований врачебного контроля, неправильные действия и недостаточная техническая подготовленность спортсменов, несоблюдение предписаний врача.

К внутренним факторам относятся: недостаточная подготовленность спортсмена: состояние утомления, тренировка в болезненном состоянии; ухудшение функционального состояния отдельных систем организма; расстройство нормальной функции внутренних органов (переутомление, перетренировка) и др.

Профилактика спортивного травматизма заключается, прежде всего, в устранении факторов как внешних, так и внутренних, приводящих к повреждениям.

Профилактика травматизма:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освещения и пр.);

- обязательное включение в каждое тренировочное занятие в самостраховке, страховке и оказании помощи при проведении различных упражнений и технических действий;

- тщательное проведение разминки;

- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, выбор пар, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);

- осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся;

- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость;

- соблюдение строгого режима и здорового образа жизни;

- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, наглядность, активность, индивидуализация и др.);

- индивидуальный подход к обучающимся;

- оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- постоянная воспитательная работа с обучающимися (дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение излишней грубости, запрещенных приемов, воспитание уважения к своему противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Особое внимание необходимо обратить на профилактику травм позвоночника. Для укрепления шейного отдела позвоночника используют комплексы специальных упражнений, близкие по структуре к элементам борьбы в партере, отрабатывают положение моста как в атакующих, так и в защитных действиях. Это позволяет последовательно подводить организм борца к освоению различных групп приемов в стойке, расширяет практические возможности применения моста, постепенно усложняя условия его выполнения.

Тренировочный процесс в этом случае имеет целенаправленный характер и решает следующие задачи:

- рациональное формирование специальных двигательных навыков и умений при выполнении моста; внимание борцов акцентируется на своевременном начальном движении головой, определяющем разгибание шейного отдела позвоночника для осуществления устойчивой опорной фазы на переднюю часть головы. При этом следует рекомендовать предварительную опору на руки, соединенные в крючок, что позволяет контролировать движение головой;

- последовательное овладение структурой технических действий с позиций предупреждения нескоординированных опорных фаз на голову и шейный отдел позвоночника борца; следует рекомендовать борцам

осуществлять приемы взаимной страховки, помогающие рационально осваивать мост при реализации технических действий и предусматривать возможное возникновение травматических ситуаций;

- воспитание физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых), формирование психологической и морально-волевой подготовки, обеспечивающей высокую специальную подготовленность позвоночника и опорно-двигательного аппарата борца при специфических нагрузках.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В настоящее время современное российское общество переживает трансформацию системы ценностей, обусловленную модернизацией общественной жизни. Именно подрастающее поколение России оказалось самой незащищённой категорией населения, которая находится в своеобразном ценностном и духовном вакууме. Поэтому в образовательном учреждении особую актуальность приобретает воспитательная работа.

Воспитательная работа в системе дополнительного образования рассматривается как особый вид социально-педагогической деятельности по предупреждению проблем в развитии и социальном становлении ребёнка.

Воспитательная работа проводится по следующим направлениям:

- нравственно-патриотическое воспитание;
- эстетическое воспитание;
- профилактика наркомании, иных вредных зависимостей и ВИЧ/СПИД;
- культурно-массовая работа, индивидуальная работа, работа с родителями.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп), **групповые** (с участием одной группы) и **индивидуальные** (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Нравственно-патриотическое воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, просмотр соревнований с участием обучающихся, тренерско-преподавательского состава СДЮСШОР и их обсуждение, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение тематических спортивных праздников, открытых занятий, празднование «дней рождения»,

посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

Необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в группах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий – один раз в 2 – 3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и занятий в школе и детском саду.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Воспитательная работа в школе основана на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е. другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица – тренеры, родители, администрация школы.

Использование специальных методов педагогики, психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдения и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу среди обучающихся.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Греко-римская борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва./ Серия «Образовательные технологии в массовой и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
2. Крепчук И. Н., Специализированные подвижные игры-единоборства/ И.Н. Крепчук, В.И. Рудницкий. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.
3. Миндиашвили Д. Г. Учебник тренера по борьбе/ Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
5. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): учеб. пособие для преп. ИФК/ Г.И. Савенков. – М., 2001. – 114 с.
6. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): учебник для ИФК/ Н.Н. Сорокин. – М.: ФИС, 1960. – 484 с.
7. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник для ИФК / под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
8. Спортивная борьба: учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
9. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
10. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина, Н.Г. Чионова. – М.: ФИС, 1952. – 564 с.
11. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений / под ред. В. М. Игуменова, Б.А. Подливаева. – М.: Просвещение, 1993. – 240с

