

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДДТ
Сергеева Н.В.
01.09.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая ПРОГРАММА

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
Возрастной состав: 8-16 лет

Составитель:
Анбушинов Михаил Юрьевич,
педагог дополнительного образования

г. Городовиковск, 2022

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Контрольно-переводные испытания
4. Физическая подготовка
5. Теоретическая подготовка
6. Воспитательная работа и психологическая подготовка
7. Методическое обеспечение
8. Предполагаемый результат
9. Используемая литература

Пояснительная записка

Борьба была самым древним и любимым видом состязаний. Во все времена очень ценили силу, мужество и красоту. Гармонично сложенный атлет вызывал всеобщее восхищение. В специальных залах для борьбы (палестрах) занимались целыми комплексами физических упражнений - пентатлоном. Он включал в себя бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу.

В последние годы спортивная борьба стремительно развивается во многих странах.

Занятие борьбой весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, воспитание патриотических качеств, любовь к Родине. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса на этапе многолетней комплексной подготовки спортсменов и рассчитана на учащихся и молодежь в возрасте 10 - 18 лет (для групп НП, УТГ).

Приём начинающих в секцию производится в августе - сентябре каждого года. Работа с обучающимися проводится в течение учебного года. Учебный год начинается 1 сентября.

Данная составлена на основе типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденного приказом Госкомспорта России от 28.06.01 №390, с учетом многолетнего передового опыта работы.

Цели и задачи:

Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-максимальное повышение и поддержание относительно высокого уровня работоспособности, продление активной творческой жизни;

-гармоничное развитие физических и духовных способностей личности, воспитание уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;

-приобретение занимающимися определенного круга знаний по основам физического воспитания и методике самостоятельного использования физических упражнений;

-успешное выступление на республиканских и российских соревнованиях

В представленной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения борьбы, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты

распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условия подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

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

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели: *на спортивно-оздоровительном этапе:*

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля; на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля; *на учебно-тренировочном этапе:*

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

- освоение теоретического раздела Программы; на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;*

- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях;
- на этапе высшего спортивного мастерства:
- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

В качестве *основного принципа* организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директоров спортивной школы. Примерный учебный план представлен в табл. 1

Таблица 1 Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость групп	Максимальное Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Спортивно- оздоровительные группы				
<i>Весь период</i>	10-17	15	6	Выполнение нормативов ОФП
Группы начальной подготовки				
1-й	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-3-й		14	9	Выполнение нормативов по ОФП

Учебно- тренировочные группы			
1-й	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТПП
2-3-й	10	18	

Таблица 2 Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок	ЭТАПЫ	
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный
1) тренировочных дней (в год)	216-242	250-275
2) тренировочных занятий (в год)	216-242	260-500
3) соревнований	4-5	5-7
4) соревновательных дней	4-7	12-21
5) соревновательных схваток	8-12	14-38
6) тренировочных дней в неделю	3-6	4-6
7) тренировочных занятий:		
В день	1-2	1-3
В неделю	3-6	4-12
8) удельный вес ОФП (%)	50-40	35-20
9) удельный вес СФП (%)	15-17	18-22
10) удельный вес СТП%	22-30	28-32
11) годовой объем работы(%) в зонах интенсивности: 1-1 - 1 - 4 (ЧСС до 150 уд/мин)	90-94	82-90
5-6 (ЧСС 150- 174 уд/мин)	5-8	6-10
7-8 (ЧСС 175 уд/мин и выше)	1-2	2-4

2. Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный	
		Годы обучения			
		1-й	2-3-й	1-2-й	3-4-й
1	Теоретическая подготовка	6	10	21	35
2	Общая физическая подготовка	50	90	212	230
3	Специальная физическая подготовка	35	35	112	192
4	Технике- тактическая подготовка	34	50	163	259
5	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	5	6	20	40
6	Соревновательная подготовка	4	7	24	54
7	Инструкторская и судейская практика	-	4	6	14.
8	Приемные и переводные нормативы	6	5	14	20
9	Восстановительные мероприятия	-	5	40	80
10	Врачебный и медицинский контроль	4	4	12	12
	Общее количество часов	144	216	624	936

3. Переводные нормативы по технической подготовленности (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений Забегания на мосту:

оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смешаются;

оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;

оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные

смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения

моста в упор и наоборот;

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения

(потеря равновесия);

- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

• оценка «5» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;

• оценка «4» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;

• оценка «3» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинации в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита - прием;

б) прием-контрприем - контрприем;

в) прием в стойке - прием в партере:

- оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации] выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

4. Физическая подготовка

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже

приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп.. Перед началом занятия с использованием круговой тренировки преподаватель определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения. Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка, продолжительностью 20 мин, должна включать в себя:

- 1) построение, сообщение задач урока - 1 мин;'
- 2) ходьбу на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360° - 3 мин;
- 3) медленный бег и его разновидности - 3 мин;
- 4) упражнения на растягивание - 1 мин;
- 5) игры в касания - 8 мин;
- б) эстафету с преодолением препятствий с использованием лазанья, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

Развитие ловкости

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) Смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20 с.

В табл. 24 представлена примерная схема составления комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности:

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов.

На 11 станции, осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

На III станции осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине стоя на гимнастической скамейке, стоя

План-схема годового цикла подготовки и примерное распределение учебного материала для 3-4-го годов обучения в учебно-тренировочных группах

5. Теоретическая подготовка

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (1 час) Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию

занятий по спортивной борьбе.

Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном,

соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (1 час) Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, с давлением, вывихах и переломах).

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (2 часа)

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (2 часа)

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.

Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ (5 часов)

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере)

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (3 часа)

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач

обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа

формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества,

взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов,

средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа

формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества,

взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов,

средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (2 часа)

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

ТЕМА П. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ (1 час)

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов

в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА (3 часа) Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов) Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов.

Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных

противников. Определение способов реализации тактических планов.

6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта- оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер(первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию(все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое(формирует патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное(вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества(волевые, физические);
- социально-патриотическое(воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое(воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое(формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка(понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества(развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Под морально-политической готовностью мы понимаем способность

спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Морально-психологический климат спортивного коллектива- это состояние группового сознания, характеризующееся доминирующими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а так же спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими морально-психологический климат спортивного коллектива, являются социальный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психологический климат спортивного коллектива как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;
- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

7. Методическое обеспечение

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий

не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его

распределения: обязательный комплекс упражнений(в разминке) - 2-5 мин;

элементы акробатики- 6-10 мин;

игры в касания- 4-7 мин;

освоение захватов- 6-10 мин

упражнения на мосту- 6-18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы- оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Урок	Стойка	Партер
45 мин	14-15 мин	5-6 мин
90 мин	38-50 мин	12-16 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах первые 2 года.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий(сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.). Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая

переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки борцов.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой. В связи с тенденцией к многократным занятиям в неделю (постепенно увеличивающимся с годами обучения), возникает необходимость сокращения времени проведения одного занятия без утраты эффективности его воздействия. Эта проблема разрешима путем увеличения плотности урока при физиологически оправданных нормах тренировочной нагрузки и соответствующем подборе игровых комплексов и тренировочных заданий. Специфика выполнения предлагаемых упражнений позволяет проводить занятия в группах начальной подготовки по часу ежедневно с достаточно высоким обучающим тренирующим эффектом. Это оправдано с позиции возрастных особенностей психики подростков и рационального распределения их свободного времени, формирования устойчивого интереса к систематическим тренировкам.

8. Предполагаемый результат.

Знания:

Физическая культура и спорт в России. Состояние спортивной борьбы.

- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Спортивные соревнования.
- Основы техники и тактики.
- Оборудование и инвентарь.

Умения:

- Судить учебные соревнования по Греко-римской борьбе.
- Знать правила по Греко-римской борьбе.
- Уметь применить борцовские приемы и средства защиты в учебно-тренировочных схватках и на соревнованиях.

Соблюдать:

Правила техники безопасности при занятиях на борцовском ковре и за его пределами.

Правила поведения учащихся.

Правила пожарной безопасности

Литература.

1. Программа обучения учащихся по Греко-римской борьбе. Г.Г. Вершинин, заслуженный тренер СССР; Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, кандидаты педагогических наук.
2. «Спортивная борьба» методика обучения и тренировки В.Г. Ивлев.
3. «10 тысяч путей к победе» М.Н. Лукашев. Издательство «Молодая Гвардия» 1999 г.
4. Методика обучения борцов. В.С. Дахновский. Детский тренер.
5. Группы здоровья. А.Т. Рубцов. Москва Физкультура и спорт 1997 г.