

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«БРИГАНТИНА» города Тюмени

Программа принята на заседании
педагогического совета

«*23*» *августа* 2019 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

«Бригантина»

города Тюмени

А. Русакова

2019 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:
тренер-преподаватель
Швегжда Алексей Валерьевич

Тюмень, 2019



Оглавление

| № | Раздел | Страница |
|----------|---|-----------------|
| 1 | Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» | |
| 2 | Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» | |
| 3 | Список использованной литературы | |

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» составлена на основе:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методических рекомендаций МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г №09-3242;

ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила по составлению»;

Устава МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлены модель построения системы спортивной подготовки, планы-графики тренировочного процесса. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, направления в тренировочном процессе. Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна программы заключается в возможности привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности, для дальнейшей сдачи норм ГТО (а сдача норм ГТО действительно подразумевает серьёзную спортивную подготовку), выполнение нормативов по специальной физической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшим занятиям греко-римской борьбой детей школьного возраста.

Следует отметить, что греко-римская борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств и формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся посредством занятий в секции греко-римской борьбы.

Задачи:

образовательные:

- дать представление о виде спорта спортивная (греко-римская) борьба;
- дать знания об основах ведения здорового образа жизни;
- научить основам техники выполнения физических упражнений и приемов греко-римской борьбы;
- подготовить к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям в секции греко-римской борьбы;
- развивать координацию движений и основных физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать уважительные отношения к сопернику;
- воспитывать коммуникативные навыки;

Программа адресована обучающимся в возрасте 10-16 лет. На обучение принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся три раза в неделю для базового уровня (СОЭ 2 и СОЭ 3) и два раза в неделю по два академических часа для стартового уровня (СОЭ 1). Максимальная наполняемость групп 20 человек, минимальное количество обучающихся – 15 человек. Нормативный срок реализации программы – три года.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения (стартовый)

| Группа | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Спец. физическая подготовка | Тактико-техническая подготовка | Психологическая подготовка | Участие в соревнованиях | Приёмные и переводные испытания | Всего часов |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------|
| 1 год обучения (стартовый уровень) | 10 | 55 | 10 | 51 | 4 | 10 | 4 | 144 |

Учебно-тематический план

1 год обучения (стартовый уровень)

| № | Наименование раздела и темы по программе | Всего часов | Практические часы | Теоретические часы |
|------|--|-------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка. | 10 | | 10 |
| 1.1. | Введение. Техника безопасности на занятиях борьбой. Место занятий, оборудование и инвентарь. | 4 | | 4 |
| 1.2. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 2 | | 2 |
| 1.3. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. | 2 | | 2 |
| 1.4. | История развития спортивной борьбы. | 2 | | 2 |
| | Правила соревнований. | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 54 | 54 | - |
| 2.1. | Воспитание осанки | 10 | 10 | |
| 2.2. | | 14 | 14 | |
| 2.3. | Развитие скоростно - силовых качеств. | 14 | 14 | |
| 2.4. | Развитие выносливости | 14 | 14 | |
| 2.5. | Развитие координационных возможностей | 2 | 2 | |
| | Развитие гибкости | | | |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 10 | 10 | - |
| 3.1. | Страховка и самоконтроль. | 1 | 1 | |
| | Упражнения на мосту. | 2 | 2 | |
| | | 1 | 1 | |
| 3.2. | Имитационные упражнения. | 1 | 1 | |
| | Парные упражнения. | | | |
| 3.3. | Подвижные игры с элементами борьбы. | 5 | 5 | |
| 3.4. | | | | |
| 3.5. | | | | |
| 4. | Изучение техники борьбы. | 51 | 47 | 4 |
| 4.1. | Техника борьбы в стойке. | 32 | | |
| 4.2. | Техника борьбы в партере. | 19 | 30 | 2 |
| | | | 17 | 2 |
| 5. | Морально-этическая подготовка | 4 | | 4 |
| 6. | Участие в соревнованиях | 10 | 10 | |
| 7. | Приёмные и переводные испытания | 4 | | 1 |

| | | | |
|--------------|-----|--|--|
| Всего часов: | 144 | | |
|--------------|-----|--|--|

Учебный план

2-3 год обучения (базовый)

| Группа | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Спец. физическая подготовка | Тактико-техническая подготовка | Психологическая подготовка | Участие в соревнованиях | Приёмные и переводные испытания | Всего часов |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------|
| 2-3год обучения | 10 | 57 | 53 | 66 | 16 | 10 | 4 | 216 |

*Учебный план на очередной учебный год разрабатывается ежегодно и утверждается приказом Учреждения.

Учебно-тематический план

2 год обучения (базовый уровень)

| № | Наименование раздела и темы по программе | Всего часов | Практика | Теория |
|------|--|-------------|----------|--------|
| 1. | Введение | 1 | | 1 |
| | Теоретическая подготовка. | 10 | | 10 |
| 1.1. | История развития спортивной борьбы. | 1 | | 1 |
| 1.2. | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. | 2 | | 2 |
| 1.3. | Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 2 | | 2 |
| 1.4. | Техника безопасности на занятиях борьбой. | 2 | | 2 |
| 1.5. | Правила соревнований. | 2 | | 2 |
| 1.6. | Место занятий, оборудование и инвентарь. | 1 | | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 95 | 95 | - |
| 2.1. | Воспитание осанки | 15 | 15 | |
| 2.2. | Развитие скоростно - силовых | 24 | 24 | |

| | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-----|----|---|
| 2.3. | качеств. | 24 | 24 | |
| 2.4. | Развитие выносливости | 24 | 24 | |
| 2.5. | Развитие координационных возможностей | | 8 | |
| | Развитие гибкости | 8 | | |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 42 | 42 | - |
| 3.1. | Страховка и самоконтроль. | 10 | 10 | |
| | Упражнения на мосту. | 3 | 3 | |
| 3.2. | Имитационные упражнения. | 10 | 10 | |
| | Парные упражнения. | 4 | 4 | |
| 3.3. | Подвижные игры . | 15 | 15 | |
| 3.4. | | | | |
| 3.5. | | | | |
| 4. | Тактико-техническая подготовка. | 51 | 47 | 4 |
| 4.1. | Техника борьбы в стойке. | 32 | | |
| 4.2. | Техника борьбы в партере. | 19 | 30 | 2 |
| | | | 17 | 2 |
| 5. | Морально-этическая подготовка | 4 | | 4 |
| 6. | Участие в соревнованиях | 10 | 10 | |
| 7. | Приёмные и переводные испытания | 4 | | 1 |
| Всего часов: | | 216 | | |

Учебно-тематический план

3 год обучения (базовый уровень)

| № | Наименование раздела и темы по программе | Всего часов | Практика | Теория |
|------|--|-------------|----------|--------|
| 1. | Теоретическая подготовка. | 10 | | 10 |
| 1.1. | - Спортивная борьба в России | 1 | | 1 |
| | --Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. | 1 | | 1 |
| | - Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 2 | | 2 |
| 1.2. | - Техника безопасности на занятиях борьбой. | 2 | | 2 |
| | - Правила соревнований. | 3 | | 3 |
| 1.3. | - Место занятий, оборудование и инвентарь. | 1 | | 1 |
| 1.4. | | | | |
| 1.5. | | | | |

| | | | | |
|--------------|---|-----|----|----|
| 1.6. | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 57 | | - |
| 2.1. | -Общеразвивающие упражнения | 10 | 10 | |
| | - Развитие скоростно - силовых качеств. | 14 | 14 | |
| | - Развитие общей выносливости | 14 | 14 | |
| 2.2. | -Развитие координационных возможностей | 15 | | |
| 2.3. | - Развитие гибкости | 4 | 15 | |
| 2.4. | | | 4 | |
| 2.5. | | | | |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 53 | | - |
| 3.1. | - Страховка и самоконтроль. | 10 | 10 | |
| | - Упражнения на мосту. | 10 | 10 | |
| 3.2. | - Имитационные упражнения. | 13 | 13 | |
| | - Парные упражнения. | 10 | 10 | |
| 3.3. | - Подвижные игры с элементами борьбы. | 10 | 10 | |
| 3.4. | | | | |
| 3.5. | | | | |
| 4. | Тактико-техническая подготовка. | 66 | | |
| 4.1. | - Понятие о технике борьбы. | 10 | | 10 |
| 4.2. | - Техника борьбы в стойке. | 10 | | 10 |
| | - Техника борьбы в партере. | 34 | | |
| 4.3. | | 12 | 34 | |
| 4.4. | | | 12 | |
| 5. | Психологическая подготовка | 16 | 2 | 14 |
| 6. | Участие в соревнованиях | 10 | 10 | |
| 7. | Переводные испытания | 4 | 3 | 1 |
| Всего часов: | | 216 | | |

Содержание

I год обучения - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных спортсменов. Динамика распределения нагрузок по годам этапа предварительной подготовки говорит об увеличении объемов всех видов подготовки от первого ко второму году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых к более сложным на первом году обучения.

II и III год обучения - ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теория и методика физической культуры и спорта

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 и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретической подготовки:

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях.

- Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале;
- Правила поведения и техника безопасности во время занятий на улице;
- Правила поведения и техника безопасности в душе, сауне, бассейне;
- Правила поведения и техника безопасности в тренажерном зале;
- Правила поведения и техника безопасности при переезде на транспорте;
- Правила поведения и техника безопасности во время участия в соревнованиях и мероприятиях.

Тема № 2. Влияние занятий борьбой на строение и функционирование организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 3. Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Общая физическая подготовка

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно, обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе.

Физическая подготовка спортсменов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств.

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

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприсяду, приседе, на коленях, приставным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, преодолением различных препятствий, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку.

Метание: теннисного мяча из различных положений и т.д.

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, кувырки через левое и правое плечо, кувырки спиной вперёд, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприсяду, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Игровая подготовка

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

Специализированные игры:

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определенной частителя соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника. Теснение – это

уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

Игры в дебюты: после ознакомления с играми в касание, овладение навыками в теснение соперника, обучающимся предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях - начинать и продолжать поединок, находясь, в различных позах и положениях по отношению друг к другу:

- спина к спине
- левый бок к левому
- правый бок к правому
- левый бок к правому
- правый бок к левому соперники разошлись и встретились
- один партнёр на коленях, другой стоя.
- оба соперника на коленях
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот)

Суть игры - начать поединок, находясь в различных позах и положениях относительно друг к друга. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных и даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивание захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Технико-тактическая подготовка

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимание волной в упоре лежа; повороты на боку вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования: в различных стойках (левой-правой, высокой низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях

Участие в соревнованиях подразумевают собой:

Проведения соревнований связанных с игровой подготовкой: подвижные игры; эстафеты; Мама, Папа, я – спортивная семья и т.д.

Проведение соревнований по спортивным играм: регби на коленках; футбол. По возможности с привлечением групп разных видов спорта.

Проведение соревнований по специализированным играм: игры в теснение, игры в дебюты, игры в перетягивание.

Использовать по возможности наградную атрибутику, для дальнейшего привлечения интереса к занятиям.

Участие в спортивных мероприятиях: весенний, осенний дни здоровья; кросс наций; лыжня России.

Медицинское обследование

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физкультурой и спортом, осуществляется в следующем порядке:

Специалистами соответствующих поликлиник обследуются дети дошкольного и школьного возраста для допуска к занятиям и соревнованиям обследуются и наблюдаются лица, занимающиеся спортом и физической культурой.

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики. Программа обязательна для выполнения всеми медицинскими организациями, осуществляющими медицинский контроль за спортсменами, независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы указанных организаций.

Программа медицинского обследования учащихся образовательных учреждений для занятий физическим воспитанием

Врачебный осмотр:

- Заключение педиатра или терапевта;
- Заключение –специалистов: окулиста, стоматолога, отоларинголога, хирурга;
- При наличии показаний проводятся консультации других специалистов;
- Электрокардиография;
- Общий анализ крови;
- Общий анализ мочи;

- При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования;

По результатам медицинских обследований в медицинскую документацию вносится и в, копии на руки пациенту врачебное заключение, включающие в себя:

- оценку состояния здоровья;
- заключение о физическом развитии по существующим стандартам;
- допуск к занятиям физическим воспитанием (отнесение к медицинской группе: основная, подготовительная, специальная);
- рекомендации по проведению иных лечебно-профилактических мероприятий.

ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теория и методика физической культуры и спорта

В содержании учебного материала для групп второго года обучения выделено 6 основных тем:

Темы теоретической подготовки:

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях.

- Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале;
- Правила поведения и техника безопасности во время занятий на улице;
- Правила поведения и техника безопасности в душе, сауне, бассейне;
- Правила поведения и техника безопасности в тренажерном зале;
- Правила поведения и техника безопасности при переезде на транспорте;
- Правила поведения и техника безопасности во время участия в соревнованиях и мероприятиях.

- Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца;
- Запрещённые действия в греко-римской борьбе.

Тема № 2 Правила соревнований по борьбе.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Разрешённые и запрещённые действия.

Тема № 3 Моральная и психологическая подготовка борца

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции отделения вольной борьбы.

Тема № 4 Гигиена и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

Тема № 5 Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Спортивная обувь, одежда борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажёры, применяемые на занятиях по борьбе, правила эксплуатации и уход за ними.

Тема № 6 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Общая физическая подготовка.

Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью патера, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра.

Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

Акробатика. Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа;
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";

- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений).

Методика обучения акробатическим элементам (условия выполнения, страховка, организация занимающихся, само страховка) требует определенной подготовленности педагога или подробных методических консультаций специалистов по гимнастике или акробатике. Усложнение заданий осуществляется по мере закрепления и уверенного выполнения обучающимися базовых упражнений.

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

Игровая подготовка

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, регби на ногах, футбол, регбол, ручной мяч.

Специализированные игры:

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально - 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры в атакующие захваты. Искусство владеть своим телом с позиции спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающие в борцовском поединке.

Основные варианты атакующих захватов:

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одно за плечо, другой под плечо; за разноимённое запястья и другое предплечья изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименное запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подборка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Шеи с рукой – шеи плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течении 3 – 5 с и т.д.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении рук за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; 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 различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Технико-тактическая подготовка

Освоение захватов

Классификация захватов в положении стоя и полустоя. При борьбе стоя схватка может какое-то время проходить без захвата. Большая часть времени проходит в условиях взаимных захватов одной или двумя руками.

Захваты противника при борьбе стоя могут быть:

- двухсторонние (за разноименные руки противника);
- двухсторонние, накрест (за одноименные стороны противника);
- односторонние (за одну сторону противника).

Двухсторонние захваты (на разноименных сторонах противника) могут быть *прямыми* (при правой стойке атакующего разноименная сторона противника захватывается на более близкой дистанции правой рукой, а левая рука захватывает за руку) и *обратным* (при правой стойке атакующего правая рука захватывает на более дальней дистанции, чем левая).

По дистанции захваты могут быть *дальними* (за концы рук, в локтях), *средними* (за отвороты, ворот на шее, пояс спереди), *ближними* (на спине обхватом плеча, сверху или снизу, обхватом головы).

В свою очередь эти захваты (за исключением дальних) могут быть *верхними* и *нижними* (по месту расположения по высоте).

Захваты накрест (на одноименных сторонах). Если при правой стойке атакующего, правая рука расположена поверх левой, захват называется *верхним*, если ниже правой – *нижним*.

На нижнем уровне (по дистанции и месту расположения) захваты делятся так же, как и двухсторонние.

Захваты односторонние (на одной стороне противника).




Среди них могут быть *односторонние прямые*, когда при правой стойке атакующий захватывает правую сторону противника, и *односторонние обратные*, когда при правой стойке атакующий захватывает левую сторону противника.


По дистанции и высоте расположения эти захваты делятся так же, как и в предыдущих случаях.

Классификация положений при борьбе в партере.

Взаиморасположения борцов при борьбе в этом разделе в первую очередь рассматриваются в проекции на горизонтальную площадь. Относительно противника, стоящего на четвереньках или лежащего на животе, атакующий может занять позицию со стороны головы, сбоку лицом к голове, сбоку – лицом к ногам, сзади.

Взаимные позы в положении партера

| | |
|---|--|
|  | <p>Атакующий сверху, со стороны головы противника, стоящего на четвереньках (лежащего на животе)</p> |
|  | <p>Атакующий сверху – сбоку, лицом к голове</p> |
|  | <p>Атакующий сверху – сбоку, лицом к ногам</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Атакующий сверху – сзади, лицом к голове</p> |
|---|---|

Находясь в положении нижнего, интересующий нас борец (атакующий) может оказаться во всех предыдущих положениях противника.

Захваты в партере могут рассматриваться не так подробно, как при борьбе стоя. Достаточно учитывать, что захватывается (руки, плечевой пояс, голова с рукой, тазовый пояс) и чем захватывается.

Маневрирование нижнего относительно верхнего без смещения его тела называется «выходом наверх».

Классификация положений при борьбе лежа. Этот раздел борьбы предусматривает обязательное положение одного из борцов лежа на спине, боку, мосту, а другого – на животе, боку, спине, четвереньках. Положения классифицируются с учетом расположения верхнего относительно нижнего, лежащего на спине.

Взаимные позы при удержаниях в борьбе лежа

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| 1 | Сбоку лицом к противнику | Положение нижнего – в этой же взаимной позе |
| 2 | Сбоку, спиной к противнику | То же |
| 3 | С головы, лицом к противнику | То же |
| 4 | С головы, спиной к противнику | То же |
| 5 | Поперек, лицом к противнику | То же |
| 6 | Поперек, спиной к противнику | То же |

Все начальные технические действия, связанные с позами, можно разделить на занятие позы, сохранение позы, смену позы, уходы (замены невыгодной позы на более выгодную). Здесь имеется в виду смена положения стоя на коленях, лежа и наоборот.

Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях

Участие в соревнованиях подразумевают собой:

Проведения соревнований связанных с игровой подготовкой: подвижные игры; эстафеты; Мама, Папа, я – спортивная семья и т.д.

Проведение соревнований по спортивным играм: регби на коленках; футбол, баскетбол, ручной мяч, регбол. По возможности с привлечением групп разных видов спорта.

Проведение соревнований по специализированным играм: игры в теснение, игры в дебюты, игры в перетягивание. Так же начинают подключаться борьба в захватах за территорию, кто кого оторвет от ковра или от пола, борьба для атакующих и блокирующих захватов.

Использовать по возможности наградную атрибутику, для дальнейшего привлечения интереса к занятиям, выбрать день для проведение матчевых встреч, открытый ковер, день борьбы.

Участие в спортивных мероприятиях: весенний, осенний дни здоровья; кросс наций; лыжня России; участие в различных видах спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика; футбол; баскетбол; пионербол и т.д.

Медицинский контроль

Медицинский контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, учебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое. Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) учебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных

занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

1.4 Планируемые результаты

Реализация программы позволяет оценивать ожидаемые результаты обучающихся по таким показателям:

- повышение качества набора в группы следующего года подготовки, в том числе способных и одарённых детей;
- уменьшение случаев травматизма на занятиях греко-римской борьбой, физической культурой, в быту, на улице и т.д.;
- проведение педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей;
- выполнение нормативов ВФСК «ГТО» I и II ступеней на бронзовые, серебряные и золотые значки;
- освоение обучающимися основы техники и начальные знания и умения греко-римской борьбы, что позволит пройти материал предпрофессиональной программы на много качественнее;
- сокращение случаев правонарушений среди обучающихся .

Результаты освоения программы соответствуют поставленным задачам. Обучающиеся

будут иметь представление о виде спорта спортивная (греко-римская) борьба;

будут знать основные правила ведения здорового образа жизни;

будут владеть основными техниками выполнения физических упражнений и приемов греко-римской борьбы;

будут подготовлены к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»

Будут развиты

- устойчивый интерес к занятиям в секции греко-римской борьбы;
- координация движений и основных физические: качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- уважительное отношения к сопернику;
- коммуникативные навыки;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Подготовка обучающихся ведется 36 недель учебно-тренировочных занятий, в летний период в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, в каникулярный период по индивидуальным планам.

- форма обучения - очная.
- начало учебного года – 1 сентября;
- окончание учебного года - 31 мая.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени. Продолжительность занятия 45 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю на этапах обучения:

I год обучения – 2 занятия в неделю;

II год обучения – 3 занятия в неделю.

III год обучения – 3 занятия в неделю.

I год обучения – 1 год, объём часовой нагрузки – 144 часа;

II год обучения – 1 год, объём часовой нагрузки – 216 часов.

III год обучения – 1 год, объём часовой нагрузки – 216 часов.

Программа предусматривает возможность освоения на разных уровнях – базовый, стартовый – позволяет учитывать индивидуальную подготовленность детей.

Режим обучения по программе

| Год | Возраст | Минимальная | Недельная | Требования по |
|-----|---------|-------------|-----------|---------------|
|-----|---------|-------------|-----------|---------------|

| обучения (СОЭ) | (лет) | наполняемость групп | учебно-тренировочная нагрузка (ак.ч.) | спортивной подготовленности на конец года |
|----------------|-----------|---------------------|---------------------------------------|---|
| 1-й | 10-11 лет | От 15 до 20 | 4 часа | - |
| 2-й | 12-14 лет | От 15 до 20 | 6 часов | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ГТО |
| 3-й | 14-16 лет | От 15 до 20 | 6 часов | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ГТО |

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы в МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени есть все необходимые условия - это квалифицированные педагоги, материально-техническая база.

Материально-технические условия:

учебный кабинет площадью 100 кв.м.,

напольное покрытие – ковёр для борьбы;

раздевалка, душ, туалетная комната;

необходимая мебель: скамья гимнастическая;

переносное оборудование и специальные приспособления: манекен для борьбы, штага-80 кг; гантели: 1 кг., 3 кг., 5 кг., 10 кг. гимнастическая стенка, перекладина;

инвентарь для занятий: скакалки-10шт., жгут резиновый-1шт, мячи набивные-3 кг, 5 кг.

2.3. Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В конце второго года обучения, обучающиеся сдают контрольно-переводные

нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, теоретической подготовки и выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

2.4. Оценочные материалы

Промежуточная и итоговая аттестация.

По общей физической подготовке.

Бег на 30 метров (секунд).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);

- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа,

оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Метание теннисного мяча в цель. Бросок выполняется с расстояния 6 метров в закрепленный гимнастический обруч диаметром 90 см. Встать в исходное положение: туловище повернуть в сторону метания, правую руку согнуть в локте, локоть опустить, кисть с мячом держать на уровне лица. Перейти в положение «натянутого лука». Совершить финальное усилие броска активным захлестыванием руки.

Ошибки:

- Заступ за установленную линию метания;
- Бросок совершен без разрешения судьи.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
|---|--|----------------|-------------------|------------------|
| 1 | Бег на 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 километр) | 5.20 | 6.40 | 7.10 |
| 3 | Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | +7 | +3 | +1 |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

| № | Упражнение | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
|---|---|----------------|-------------------|------------------|
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 |

По специальной физической подготовке.

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

| № п/п | Контрольные упражнения | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|--------------|-------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
| 1. | 10 кувырков вперед (сек) | 18,8 | 18,0 | 17,2 |

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Знать положения и уметь показать: стойка (фронтальная, правая, левая), партер (высокий, низкий).

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Знать технику безопасности и правила поведения, историю развития Физической культуры и спорта.

Промежуточная и итоговая аттестация

По общей физической подготовке.

Бег на 60 метров (секунд) Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег на длинные дистанции (минут: секунд) Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в

вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с

обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Метание мяча и спортивного снаряда Для тестирования используются мяч весом 150 гр. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

| № | Упражнение | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
|---|-----------------------------|----------------|-------------------|------------------|
| 1 | Бег на 60 метров (секунд) | 10,4 | 11,5 | 11,9 |
| 2 | Бег на 1 километр (мин:сек) | 4.50 | 5.50 | 6.10 |

| | | | | |
|---|--|----|----|----|
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | +8 | +4 | +2 |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

| № | Упражнение | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
|---|----------------------------------|----------------|-------------------|------------------|
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 |
| 6 | Метание мяча весом 150г (метров) | 27 | 22 | 19 |

По специальной физической подготовке.

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

| № п/п | Контрольные упражнения | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|-------|---|-------------------|--------|---------|
| 1. | 10 кувырков вперед (сек) | 18,5 | 17,5 | 16,5 |
| 2. | Забегания на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с) | 18,0 | 17,0 | 16,0 |

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Знать классификации захватов, положений и уметь показать: классификация захватов в положении стоя и полустоя; классификация положений при борьбе в высоком, низком партере; классификация положений при борьбе лежа.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Знать технику безопасности и правила поведения, историю развития физической культуры и

спорта, правила соревнований по греко-римской борьбе, инвентарь и оборудование.

2.5. Методические материалы

Организации учебно-тренировочного процесса

| Раздел | Форма занятий | методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--|---|--|--|---|
| Теоретическая подготовка | - беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия | - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. | - фотографии; - рисунки; - учебные методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «греко-римская борьба»; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. | - участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| Общая физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль. |
| Специальная физическая подготовка | - учебно-тренировочное занятие | - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; | контрольные нормативы и упражнения текущий контроль. |
| Техническая подготовка | - учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный инвентарь. | контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль. |
| Соревнования | - контрольная тренировка; - соревнование | - практический; | - спортивный инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| Контрольно-переводные испытания | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический; - словесный; | - спортивный инвентарь, методические пособия; | протокол вводный, текущий. |
| Медицинский контроль | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический; - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

Основными формами организации деятельности учащихся на учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях.

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

2.6 Список использованной литературы

1. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе;
4. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - М.: ФКиС, 1981.;
5. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»;
6. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
7. Крепчук И. Л. Рудницкий В. Л., Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
8. Миндиашвили Д.Т., Завьялов А.Н. Система подготовки борцов международного класса. Красноярск 1996 -102 с.
9. Пилюян Р. А., Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС.1984. - 104 с.
10. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999
11. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997.
12. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
14. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК.-М.'2001г

15. Станков А. К. Климин В.П. Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов М. ФИС, 1984г
16. Туманян П.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М. ФИС, 1984.
17. Туманян Г. С., Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. - М: Советский спорт, 1997.
18. Шептов А.А., Климин В. П. Выносливость борцов.- М.: ФИС, 1979.
19. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».
20. Юшков О.П. Мишуков А.В. Джгмадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. М. 1977.
21. Юшков О.П., Шпанов В.И., Спортивная борьба - М.: МГИУ, 2001.
22. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.
23. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта » от 27.12.2013 г. № 1125

ПРИЛОЖЕНИЕ

Борцовские игры

Состязательно – силовые упражнения в положении стоя

1. Шлепок соперника по колену, плечу и т.д.

Соперники обращены лицом друг к другу, держатся за прямо вытянутые руки (левая с левой или правая с правой). Свободной рукой (только ладонью) стремится ударить соперника по колену плечу. При этом можно по разному уклоняться, поворачиваться, вращаться, кружиться. Удары по другим частям тела не разрешаются. Побеждает тот, кто раньше нанесет 5 ударов или играют на время до 30 секунд. Вариантом является упражнение, когда у каждого сзади за поясом тренировочных брюк заткнут платок. Свободной рукой один пытается вытащить платок у другого.

2. Бокс без ударов

Рекомендуется выполнять юношам. Соперники стоят прямо друг перед другом в боевой стойке. Руки согнуты в локтях, прижаты к телу: предплечья направлены несколько вверх к сопернику. После команды начинают так же, как и при боксе, двигаться друг против друга и пытаться только касанием обозначить, удар по корпусу соперника (от пояса и выше, включая боковые части тела). Касания ниже пояса недействительны.

3. Перетягивания через границу

Две одинаковые по численности команды-соперницы стоят рядами одна за другой (повернуты в одном направлении), на доступном расстоянии от черты (границы между ними). Первая команда (первый ряд) вытягивает руки назад. Игроки второй команды захватывают своих противников, стоящих впереди, за руки. По сигналу перетягивание через границу; игроки первой команды тянут в направлении вперед (в сторону, куда они обращены

лицом), игроки второй команды — по направлению лазал (в сторону, куда обращены спиной). Побеждает команда, набравшая большее количество очков. В ответной игре команды меняются ролями.

4. Доставка разведчиков в плен

Команды стоят друг против друга. На расстоянии 1-1,5 м за обеими командами проведены линии — граница их территорий. Игроки обеих команд разведчики, поэтому находятся в 2-3-метровой зоне между границами. По команде соперники начинают захватывать (за руки, плечи, за корпус, оттаскиванием, переносом) и должны переместить своего противника через границу на собственную территорию.

Вначале рекомендуется распределить роли — один только атакует, другой только защищается (уклонами, отходами, встречными ударами рук). Атакующему засчитывается количество касаний соперника. Борьба, раунд — продолжается 30-45 секунд. Только после окончания 2-го раунда, после того как соперники поменялись полями, можно провести 3-й раунд в течение 20-30 секунд, когда оба соперника одновременно атакуют и обороняются.

5. Пересиливание плечом в сторону

Соперники стоят рядом, опершись друг в друга левыми плечами. По середине между ними граница черта. Побеждает тот, кто оттеснит соперника и переступит обеими ногами через границу или дальше на его территорию; не разрешаются резкие толчки. Борьба 20-25 секунд. При повторении упражнения соперники меняются местами и позами.

6. Бараний бой.

Соперники сидят лицом друг к другу, правая нога выдвинута вперед. Согнутые в локтях руки подняты до уровня плеч, внешняя сторона правой кисти прижата ко лбу, внешняя сторона лево к кисти — к ладони правой руки. Соперники подходят друг к другу так, чтобы взаимно опереться левыми ладонями. При этом от черты между ними

они находятся на равном расстоянии. По сигналу начинается «бараний бой». Задача каждого - переступить обеими ногами границу, оттеснить соперника как можно дальше. Время игры 20-30 секунд.

7. Борьба за частичное поднятие рук в стороны.

Борцы стоят один за другим или лицом друг к другу. Задача первого — развести руки в стороны из положения руки вдоль туловища. Второй мешает ему наложением ладоней на запястья соперника, прижимает его руки к телу. Успех первой — уже в отрыве рук от тела (от бедер). Упражнение повторяется 2-3 раза в течение 10 секунд. Борцы сами оценивают результаты, меняясь ролями.

В других вариантах исходное положение с руками, прижатыми к телу: борцы стоят друг за другом. Первый разводит руки в стороны ладонями вниз, вверх, вперед, назад и стремится удержать их в таком, положении. Задача второго — поднять руки соперника вверх. Захват за руки снизу (ладони примерно у локтей). Вторая задача — усилием принудить соперника опустить руки вдоль туловища. Победит тот, кто выполнит свою задачу

8. Перетягивание рук за спину.

Соперники стоят расставив ноги немного врозь, повернувшись лицом в противоположные стороны и прижавшись друг к другу левыми боками и внешней частью левых ступней. Сзади, за спиной держатся согнутыми пальцами правых рук. По команде усилием правых рук соперники стремятся вывести друг друга из состояния равновесия. Изменение стойки катается проигрышем.

9. Стойкость против пересиливания ладонями.

Соревнующиеся стоят спиной друг к другу, руки но швам, ладони одного прижаты к ладоням другого. По команде стремятся отвести руки назад, т.е. поднять вперед руки противника. Для победы достаточно и небольшого отклонения рук из исходного положения. Упражнение повторяется.

10. Перетягивание назад и вперед.

Соперники стоят друг за другом, повернувшись в одном направлении. Один (передний) держит руки сзади, второй — впереди. Задача - перетянуть противника как можно дальше за линию между ними. Борьба длится 20 секунд. Затем обмен ролями.

11. Отъем у соперника набивного мяча.

Соперники стоят лицом друг к другу в боевой стойке, один из них держит, прижимая к телу, набивной мяч. Его задача - удержать мяч. Задача другого – отнять.

12. Перетягивание с ногой, поднятой вверх.

Соперники стоят лицом друг к другу на одинаковом расстоянии от черты между ними. Держатся за правое (левое) запястье, а левой (правой) рукой - за щиколотку правой (левой) поднятой вперед ноги соперника. Прыжками назад стремиться перетянуть соперника как можно дальше через черту за время 20-30 секунд.

13. Пересиливание соперника спиной.

Соперники опираются друг о друга спиной, руки свободно сплетены в локтях (первый пропускает свои руки под руками второго). От черты между ними находятся на равном расстоянии. По сигналу начинают пересиливаться спиной. Побеждает тот кто обеими ногами переходит на сторону соперника. Время выполнения упражнения до 25 секунд.

14. Захват за запястья.

Два соперника стоят в правосторонней стойке лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. По сигналу задача первого - поймать правой рукой левое запястье второго. Последний не делает излишних движений руками (не разрешается колебательное движение, вращение руками и т.п.), от захвата он уклоняется только одним необходимым

движением, не прячет руки за спину. Время игры 30 секунд. При повторении, когда работают руки второго, соперники меняются ролями. Побеждает тот, кто несколько раз захватывает руки соперника.

15. Перетягивание за две руки.

Соперники обращены лицом друг к другу и взаимно держатся за руки; положение рук - перекрещенные или параллельные (захват лучше за запястья). От границы - черты между ними - соперники стоят на равном расстоянии. Победа достигается перетягиванием соперника за время до 30 секунд через черту; за границей должны оказаться обе ноги соперника.

16. Удержи руку.

Ученики стоят друг перед другом. Один держит двумя руками руку соперника. Первый должен удержать руку соперника, второй же должен вырвать, выдернуть руку с помощью своей второй руки.

17. Пересиливание с упором в плечи соперника.

Соперники в правосторонней или левосторонней стойке обращены лицом друг к другу, взаимно держатся за плечи (упор в плечи). Одна рука обращена наружу: соперники находятся на равном расстоянии от черты между ними. По команде начинают пересиливание, каждый стремится переступить обеими ногами за черту или оттеснить от нес соперника как можно дальше. Борьба за победу продолжается до 20 секунд.

ПРИМЕРЫ ДЛЯ ПОЛОЖЕНИЯ В УПОРЕЛЕЖА

1. Кенгуру.

Один спортсмен стоит на четвереньках, другой залезает под туловище партнера и, зацепившись руками и ногами, висит.

Первый должен донести — затем меняются.

Вариант: первый стоит на коленях и выполняет задание, затем меняются.

Разрешается раскачивание тела после предшествующего подъема ног; раскачивание облегчает выполнение задачи. Результат борцы определяют сами.

2. Перетягивание мяча, стоя на коленях.

Соперники стоят на коленях лицом друг к другу в прямо вытянутых руках держат набивной мяч (один сверху и снизу, второй с боковых сторон). По сигналу, не сходя с места, стараются перетянуть мяч и прижать к телу; поражением является отклонение (наклон) противника вперед или его вынужденный шаг вперед на коленях, а также потеря мяча соперником. Если победа не достигается раньше, борьба продолжается 20-30 секунд.

3. Стойкость против пересиливания вниз или вверх руками.

Соперники стояч на коленях друг против друга, оба протягивают руки вперед, ладони одного прижаты к внешней стороне кистей другого. По команде первый стремится опустить руки соперника вниз, второй — поднять вверх. Победой является небольшое отклонение рук соперника в требуемом направлении; решение принимают сами спортсмены по изменению положения рук. Упражнение повторяется дважды, время до 10 секунд на каждое упражнение. При выполнении нового соперники меняются ролями.

4. Борьба за перевод соперника из положения сидя в положение лежа.

Соперники готовы к борьбе из исходного положения, сидя на матах лицом друг к другу, прижавшись правыми боками. По команде произвольными захватами за руки, корпус и, постоянно оставаясь в положении сидя, оба стремятся положить соперника на спину. Захват — «петля» или крестовый.

5. Пересиливанием развести или свести вместе ноги соперника.

Два борца сидят на полу с упором рук сзади, лицом друг против друга; ноги первого, чуть разведенные в стороны, находятся между более широко разведенными ногами соперника (второго). Внешние стороны щиколотки первого прижаты несколько выше внутренних сторон щиколоток второю. По сигналу начинается взаимное пересиливание внешними и внутренними частями ног, первый стремится еще шире развести ноги второго, второй, наоборот, сводит ноги соперника вместе. Время выполнения 10 секунд, результаты определяют сами спортсмены.

В другом варианте первый занимает положение сидя, ноги вместе, его задача -развести их в стороны, задача второго — помешать ему развести ноги в стороны.

6. Перетягивание, стоя на коленях, разведенных в стороны.

Один спортсмен стоит на коленях в левосторонней стойке, второй на коленях и правосторонней стойке, отведенные в сторону ноги взаимно опираются внешними частями ступней. По сигналу соперники стараются перетягиванием изменить исходное положение соперника. Победой является уже нарушение стойки соперника на коленях. Исходное положение может быть и таким, когда соперники обращены лицом в разные стороны, при взаимном упоре ступнями ног, захват за запястья. Время перетягивания в течении 10-20 секунд.

7. Пересиливание перемещением мяча ногами.

Соперники сидят лицом друг к другу с упором на руки сзади, ноги согнуты в коленях. Посередине (перед ногами) проведена черта - граница, на которой лежит набивной мяч. Но команде соперники стараются ступнями вытеснить мяч на поле противника как можно дальше от себя.

8. Шлепок соперника по ягодице из положения стоя на коленях.

Один стоит на коленях с упором на руки, второй в положении стоя над ним. По команде стоящий стремится выполнить легкий удар по ягодице находящегося в позиции на коленях, последний только защищается, а именно: разными уклонами, переползанием, стараясь постоянно оставаться в положении, при котором голова обращена к сопернику

Нападающий не должен перескакивать через защищающегося, стоять под ним, раздвинув ноги в стороны. Случай для удара обеспечивается только обеганием соперника со стороны.

9. Сядь на противника.

Ученики находятся на коленях друг-перед другом правым (левым) боком, обхватив правой (левой) рукой за туловище.

По команде нужно первым сесть на противника и мягко хлопнуть ладонью по ягодице.

10. Стойкость против перетягивания и пересиливания рук в положении лежа.

Соперники лежат на спине в одном направлении, прижавшись боками и плечами друг к другу, оба поднимают вверх внутренние (смежные) руки, их ладони прижимаются одна к другой; у одного ладонь повернута в обратную сторону. Ученик, ладонь которого смотрит вперед (на сторону ног), стремится опустить руки соперника вниз (перетягивание). При повторении — перемещение соперников, изменение положения ладоней. В одном из вариантов

усилиям борцов мот помогать и свободные руки, которые накладываются на внешнюю сторону запястья. Успехом является частичное отклонение рук соперника из исходного положения. Время выполнения упражнения 15-20 секунд.

11. Стойкость против пересиливания ногами.

Пара спортсменов в положении лежа, ноги вверх, касаются друг друга ягодицами. Соединенные вместе нога первого находятся между немного разведенными в сторону ногами второго. В контакте - внешние (боковые) части ног первого и внутренние части ног второго. По сигналу первый стремится развести ноги в стороны, разведя тем самым ноги второго еще шире; второй, наоборот, удерживает ноги первого в исходном положении. Пересиливание продолжается примерно 10 секунд. Потом упражнение повторяется, соперники меняются местами.

12. Стойкость против пересиливания из положения руки вперед в положение руки вверх.

Два спортсмена лежат головой в разные стороны так, чтобы правые плечи были рядом. Оба поднимают правую руку, прижимают одну к другой внешние поверхности кистей, по команде стремятся пересилить друг друга. Время выполнения упражнения 15 секунд, результаты спортсмены определяют сами.

В одном из вариантов соперники помогают себе и свободной левой рукой, которую накладывают на внутреннюю сторону запястья правой руки. Упражнение повторяется после чего, как соперники поменяются местами, выполняется пересиливание левой рукой.

13. Пересиливание соперника предплечьем.

Два борца лежат головами в разные стороны, правыми сторонами корпуса рядом (голова одного примерно у правого бока второго). Лежа на спине, сгибают правую руку (плечо лежит при этом на пол, предплечья направлены вверх, ладони прижимают одна к другой). По команде начинается пересиливание предплечья соперника в направлении

к его голове или, наоборот, в направлении ног Упражнение продолжается 10 секунд, потом повторяется. Состязаются до двух побед. После того, как соперники поменяются местами, то же самое выполняется левой рукой.

14. Спрут.

Борьба за касание груди или живота соперника. Один борец в боевой позиции лежа, другой - перед его ногами в положении стоя. По сигналу задачей второго является касание груди (живота) лежащего. Стоящий постоянно остается в стойке (на ногах). Отбрасывающий ноги лежащий соперник стремится приблизиться к нему и занять позицию, удобную для выполнения своей задачи (касания груди или живота соперника). Первый только защищается, а именно: постоянным перемещением тела с помощью ног, чтоб они всегда были обращены в сторону нападающего. Разрешается отражать нападение руками и ногами.

Командно – состязательные силовые игры.

1. Рыцарский турнир.

Ученики поделились па «всадников» и «коней»¹.

Первые садятся на спину «коням», сходятся и начинают бой. «Всадники» стараются сбросить, свалить соперника с лошади, упавшие не имеют права вновь принимать участие в борьбе,

Вариант для малышей: кони становятся на колени, рыцари садятся на спину.

«Рыцарский турнир», или еще эту игру можно назвать «конный бой», «бой всадников», можно давать во время командной игры, когда в ней принимает участие большое количество участников с обеих сторон.

Пересиливание соперника с изменением положения палки из вертикального положения в горизонтальное и наоборот.

2. Втягивание соперника в круг.

Ребята становятся в круг, крепко держатся за руки; внутри гимнастический мат или 4-6 набивных мячей (примерно на расстоянии 50 см друг от друга). Играют одновременно в нескольких кругах, круг вращается влево или вправо, его движение ускоряется (сначала шагом, потом переходя на бег). Задача игроков втянуть соседа внутрь круга так, чтобы он встал на мат или сбил мяч, таким образом получает одно штрафное очко, так же, когда оба спортсмена опустят руки и разорвут круг

3. Борцовское регби

Более легкий и упрощенный вариант спортивной игры для физкультурного зала. Две соперничающие команды различаются своей формой (по цвету и т.п.). Задача играющих - доставить и положить мяч на мат соперника. Запрещается толкать в прыжке в спину товарища, грубая игра.

4. Всадники, играющие в чехарду.

Место занятий: ровная площадка, пляж, лужайка, зал.

Построение: в круг (большой круг).

Организация: разбить участников на пары («всадник» и «лошадь»); «лошади» становятся в стойку играющего в чехарду лицом к центру круга. «Всадники» становятся позади них метрах в 2-3.

Проведение: по сигналу «всадники» прыгают через «лошадей» (как и при игре в чехарду), поворачиваются обратно, пролезают между широко расставленными ногами «лошади» и садятся на нее верхом.

Упражнение можно удваивать и утраивать, т.е. два или три раза прыгнуть через «лошадь» и пролезть между ее ногами, прежде чем сесть верхом.

Соревнования: заметить трех «всадников», которые последними сядут на своих «лошадей», и дать им штрафные очки.

Постоянно менять участников ролями («лошадь» — «всадник»).

5. Бородинское сражение.

Две равные команды строятся друг перед другом стоя на коленях. По сигналу начинают борьбу. Нужно повалить соперника на лопатки, можно помочь это сделать партнеру по команде. Тот участник команды, которую повернули на спину (положили на лопатки), выбывает из борьбы и только наблюдает за борьбой.

6. Борьба за место «силача».

Гимнастические маты или нарисованные круги диаметром примерно 2 метра представляют «острова». На одном мате 3-5 гимнастов. По команд начинают выталкивать друг друга с «острова». Тот, кто коснется какой-либо частью тела территории пне мата (та кругом), выбывает из дальнейшей борьбы и становится лишь наблюдающим на ее завершением. Побеждает тот, кто останется на мате один. При повторных поединках отдельные группы составляют победители «островов». Затем те, кто выбыл из борьбы первым, потом вторыми и т.д. Они борются па разных матах.

Физические упражнения с собственным весом и весом партнера.

1. Бегать спиной друг к другу, руки согнуты на груди. Упираясь лопатками друг друга, отойти как можно дальше друг от друга. В этом положении выполнить приседания.

2. Приседание на одной ноге с помощью партнера. Стоя лицом друг к другу, захватить одноименную ногу партнера, а другой рукой взяться за его руку. Одновременное приседание на одной ноге.

3. Оба борца в положении упора сидя, согнув ноги. Упереться подошвами друг в друга и выполнять попеременное сгибание и разгибание ног, преодолевая сопротивление партера.

4. Приседания в разных исходных положениях (стойка ноги врозь, разножка и др.) с партнером на плечах. В этом же положении вставание на носки.

5. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя на ягодицах спиной друг к другу. Один из борцов упирается спиной на плечи партнера, находящегося в положении сидя, ноги врозь. Оба борца берутся за руки, и нижний выполняет пружинистые наклоны вперед.

6. Оба борца садятся лицом друг к другу, широко расставив ноги, соединив подошвы и взявшись за руки. Поочередные сгибания и разгибания туловища, преодолевая сопротивление друг другу

7. Разгибание туловища в положении лежа на боку, руки за головой. Партнер фиксирует ноги выполняющего.

8. Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой. Партнер фиксирует ноги выполняющего.

9. Повороты туловища в стороны в положении стоя, туловище под углом 45 градусов к коврику. Партнер фиксирует ноги выполняющего.

10. Сгибание и разгибание туловища стоя на коленях в том же положении. Партнер плотно удерживает за ноги выполняющего.

11. Выполняющий упражнение снизу лежит на спине, вытянув обе руки вверх. Выполняющий сверху осторожно делает шаг к голове нижнего и хватает его за руки. Затем оба одновременно сгибают, разгибают локти, в нижней точке движения партнеры касаются друг друга грудной клеткой.

12. Выполняющий упражнение располагается на спине и вытягивает обе руки вперед. Партнер ложится лопатками на руки выполняющего упражнение, затем тот сгибает и разгибает руки в локтях.

13. В том же положении, но верхний игрок со стороны головы I пытается опустить руки нижнего вниз.

14. Опускание и поднимание туловища в упоре на вытянутые руки (грудью и спиной к коврику).

15. Один та партнеров в стойке на руках, второй держит его за ноги. Партнеры одновременно выполняют один отжимание, второй приседание.

16. Оба борца стоят спиной друг к другу, вытянув руки вверх. Одновременно опускают руки, стараясь преодолеть сопротивление партнера.

17. Партнеры стоят друг напротив друга, упираясь ладонями прямых рук. Но сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, упираясь в ковер носками ног. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

18. Придать положение полу приседа, стоя лицом друг к другу и вившись за руки крестным захватом. Перетягивание друг друга до потери одним из борцов равновесия.

19. Прыжки в упоре лежа. Быстрыми и сильными толчками от пола ведомый совершает прыжки.