

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**  
Протокол  
Педагогического совета  
№ 1  
« 30 » августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ № 346  
от « 31 » августа 2023 г.  
Директор ГБОУ средней школы № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Греко-римская борьба»**

Возраст обучающихся: 10 - 13 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:  
Пивоваров Олег Павлович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.

**Адресат** - программа ориентирована на детей 10-13 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 10 лет.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия греко-римской борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Цель:** формирование физической культуры личности воспитанников в процессе овладения основами спортивной борьбы, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведение здорового образа жизни.

Достижению поставленной цели способствуют следующие **задачи:**

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

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

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

Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ греко-римской борьбы, овладения приемами борьбы, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных волевых качеств.

На теоретических занятиях занимающиеся греко-римской борьбой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими видами необходимыми профессиональными умениями и навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают, различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки. Закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и осваивают новый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных борцов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по греко-римской борьбе и другим видам спорта

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность тренировочного процесса, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для дальнейших занятий греко-римской борьбой.

Образовательный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники специальных физических упражнений борца, а так же рассматриваются варианты тактической борьбы на ковре в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих борцов прошлого и современного этапов развития греко-римской борьбы посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими спортивной борьбе, общая – средствами других видов деятельности. Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике греко-римской борьбе и судейской практике.

В процессе реализации программы последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся:

### Сенситивные периоды развития физических качеств борцов

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)			
	10	11	12	13
Рост			+	+
Мышечная сила			+	+
Быстрота	+	+		

Скоростно-силовые качества	+	+	+	+
Сила			+	+
Аэробные возможности	+			
Анаэробные возможности	+	+		
Гибкость	+			
Координационные способности	+	+	+	
Равновесие	+	+	+	+

В учебной программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

**Новизна программы** состоит в том, что курс типовой спортивной программы по греко-римской борьбе адаптирован под систему дополнительного образования и даёт расширение возрастных рамок групп обучения борьбе. Расширение возрастных рамок в сторону уменьшения от 10 лет до 7 лет, разработка спортивных нормативов для детей младшего школьного возраста.

#### **Условия реализации программы:**

возраст воспитанников 10-13 лет

срок реализации программы – 3 года

продолжительность занятий:

1 год обучения - 4 часа в неделю (144 часа в год)

2 год обучения – 6 часа в неделю (216 часов в год)

3 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год)

количество учащихся в группе по годам обучения:

1 год обучения - не менее 15

2 год обучения - не менее 12

3 год обучения - не менее 10

В объединение принимаются все желающие при условии отсутствия медицинских противопоказаний на основании заявления родителей.

#### **Основные формы проведения занятий:**

- групповые теоретические занятия в виде бесед;
- практические занятия и тренировки;
- участие воспитанников в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- судейская практика.

При реализации программы возможно использование дополнительных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий (видео лекция, вебинар, конференция, самостоятельная работа с электронными ресурсами и т.п.)

#### **Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки:**

**1 год обучения:**

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Освоение теоретического раздела программы.
3. Контрольные нормативы по ОФП.

#### 2 год обучения:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Освоение основ техники вида спорта.
3. Освоение теоретического раздела программы.
4. Контрольные нормативы по ОФП.

#### 3 год обучения:

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Освоение техники вида спорта.
4. Освоение теоретического и практического раздела программы.
5. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

#### Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного контроля.
2. Открытые занятия;
3. Соревнования.

#### Учебно-тематический план по годам обучения

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения.

№ п/ п	Раздел подготовки	Количество часов									Форма контроля
		1 год			2 год			3 год			
		теор ия	практ ика	всег о	тео ри я	прак тика	всег о	теор ия	пр акт ик а	всег о	
1.	Общая физическая подготовка	8	42	50	6	50	56	4	52	56	Опрос
2.	Специальная физическая подготовка	6	34	40	4	56	60	2	67	69	Педагогический контроль
3.	Техническая подготовка	4	16	20	4	26	30	2	26	28	Педагогический контроль
4.	Тактическая подготовка	4	6	10	4	25	29	2	25	27	Педагогический контроль
5.	Теоретическая подготовка	6	4	10	6	4	10	3	4	7	Педагогический контроль
6.	Психологическая подготовка	2	2	4	4	6	10	4	6	10	Педагогический контроль
7.	Участие в соревнованиях	2	4	6	5	8	13	4	8	12	Педагогический контроль
8.	Медико-биологически	2	2	4	4	4	8	3	4	7	

й контроль										
Общее количество часов			144			216			216	

Ежегодно предусматривается увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) имеет право в зависимости от подготовленности группы, а также климатически-погодных условия изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

#### Педагогический контроль:

Контроль физической подготовленности борцов направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее важных подвижных компонентов борца. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно – тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую апатию, предстартовую лихорадку и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности борцов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К. Леонгард, М.Рокич, К. Томас и др.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>1 год</b>	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю
<b>2 год</b>	01.09	25.05	36	216	3 раза в неделю
<b>3 год</b>	01.09	25.05	36	216	3 раза в неделю

## **Содержание программы на каждый год обучения.**

### **1. Физическая подготовка борцов греко-римского стиля**

Основополагающую роль в подготовке борцов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее

физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

### **Развитие силы.**

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

#### **Упражнения для развития и совершенствования силы борца**

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

#### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

### **Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

#### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

#### **Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.

2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

### **Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

## **2. Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости борцов (акробатические упражнения, упражнения на мосту, упражнения для мышц шеи);
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения с манекеном (поднимание манекена на ковре, броски, переноска, приседание с манекеном, ходьба и бег с манекеном, повороты, наклоны, приседания, движения на мосту с манекеном и т.д.);
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

## **3. Техническая подготовка**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

*Техника* - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Греко-римская борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.



Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

#### **4. Тактическая подготовка**

*Тактика* – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;
- игры в перетягивание;
- игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

#### **5. Теоретическая подготовка**

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить атлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

### **Примерный план занятий теоретической подготовки борцов**

<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания. Спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
Краткий обзор развития спортивной борьбы в РФ.	Возникновение и история Олимпийского движения. Спортивная борьба в Древней Греции. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и Красноярском крае.
Личная и общественная гигиена. Питание и режим юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Влияние занятий борьбой на строение функций организма.	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки. Жироотложение, пропорции тела.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный и самоконтроль, профилактика	Систематический врачебный контроль и

травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по борьбе	Общие сведения о травмах. Причины травматизма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований в спортивной борьбе.	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

## 6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

**Общая психическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Педагог формирует у воспитанников такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

#### **К специальным психическим функциям относятся:**

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

#### **Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.**

1. Информация воспитанникам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение воспитанников в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.  
Личный пример тренера и ведущих спортсменов.  
Воспитательное воздействие коллектива.  
Совместные общественные мероприятия.  
Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
5. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок

### **7. Участие в соревнованиях**

Воспитанники должны знать правила соревнований по греко-римской борьбе, уметь судить. Участвовать в соревнованиях по нормативам ОФП и СФП, уметь проводить вольные схватки. Участвовать в соревнованиях различных уровней.

#### **Психологическая подготовка к соревнованиям**

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию

внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

## **8. Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста воспитанника, уровня его функциональной подготовки.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, поликлиник для получения допуска к занятиям воспитанников в начале учебного года и после перенесённых заболеваний в течение года.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

## Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Система нормативов последовательно охватывает весь период реализации программы. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Для групп отделения дополнительного образования детей нормативы, главным образом, носят контролирующий характер.

Нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание, подтягивание*.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Вис на согнутых руках (угол 90 градусов)** (для оценки силы и силовой (статической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом снизу работа в статическом положении. *Критерием служит максимальное количество времени.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Сгибание рук в упоре на брусьях** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног) выполняется из положения упор на параллельных брусьях. Темп выполнения произвольный. Упражнение считается выполненным, если руки при сгибании параллельны полу. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий*

7) **Приседание с партнером равного веса** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц и спины, ног). Исходное положение напарник на плечах. *Критерием служит максимальное число приседаний.*

8) **Сгибание туловища лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц и брюшного пресса) исходное положение лежа на спине поднятие туловища до касания локтями коленей. *Критерием служит максимальное число повторений.*

9) **Поднимание ног к перекладине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц и брюшного пресса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. *Критерием служит максимальное число повторений.*

10) **Подъём партнера равного веса хватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц и спины, ног) Темп выполнения произвольный. *Критерием служит максимальное число повторений.*

11) **Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

12) **Челночный бег 3x10** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). *Критерием служит минимальное время прохождения дистанции.*

13) **Кувырки вперед** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Выполняется одна попытка. *Критерием служит максимальный результат.*

## Воспитательная работа

Целью реализации программы наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Педагог дополнительного образования должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

### Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь старших воспитанников;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями воспитанников, педагог может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность воспитанника.

Педагогу следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в секции, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, педагог должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

### Список литературы

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. – Просвещение, 2006 г.



2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов. – Просвещение, 1997 г.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – Физкультура и спорт, 2002 г.
4. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – Феникс, 2004 г.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. – Просвещение, 2001 г.
6. Галковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. – Москва: физкультура и спорт 1952 г.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультета физического воспитания педагогических учебных заведений. – Москва: Просвещение, 1978 г.
8. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. - Просвещение 2004 г.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – Асадема, 2000 г.
10. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – Дрофа, 1998 г.
11. Матвеев А.П. Петрова Т.В. Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре. - «Дрофа», 2001 г.
12. Игуменов В.М. Спортивная борьба. – Просвещение 1993 г.