

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» мая 2020г.  
Протокол № 3



Исполняющий обязанности  
директора ОГБН ОО ДТДМ  
Т.Ю. Сергеева  
Приказ № 155-од «29»мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Греко-римская борьба»**

**Уровень программы – базовый**

**Объединение «Греко-римская борьба»**

**Срок реализации программы - 1 год**

**Возраст обучающихся: 9-13 лет**

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного образования  
**Габитов Альберт Борисович**

г. Ульяновск, 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Греко-римская борьба»** разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте с 9 до 13 лет в ОГКУ СП «СШОР по спортивной борьбе им.А.И.Винника» по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;

Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

Локальные акты ОГБН ОО «ДТДМ»;

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

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

**Уровень программы базовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, базовую сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами греко-римской борьбы.

**Актуальность программы.**

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ греко- римской борьбы как вида спорта. Имея большую популярность среди обучающихся, греко-римская борьба является одной из эффективных форм

воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Обучающиеся получают **базовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий. Занятия в целом носят подготовительный характер.

**Отличительной особенностью программы** является:

Материал программы на данном этапе направлен на подготовку обучающихся к началу базовых занятий по обучению основных знаний, умений и навыков в греко-римской борьбе. Элементарные знания по технике безопасности.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 9 - 13 лет.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 216 часов в год, необходимых для освоения программы.

**Формы обучения и виды занятий**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники борьбы и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие) перемена 10 минут.

Количество обучающихся в группе составляет не более 10 человек  
*СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей).

**Цель и задачи программы.**

**Цель** – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям общей физической подготовкой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- создание условий для физического воспитания личности, всестороннего гармоничного развития физических качеств, реализации духовных и физических возможностей;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в греко-римской борьбе;

- дать основу знаний по специально-физической подготовке борцов, основных принципах, средствах и методах для развития навыков греко-римской борьбы, а также для укрепления здоровья и работоспособности

**Развивающие:**

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

**Воспитательные:**

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

**Содержание программы.**

**Цель:** общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков греко- римской борьбы.

**Задачи:**

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми базовых навыков и приёмов греко-римской борьбы;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в греко-римскую борьбу	36	4	32	
2	Основные приёмы греко-римской борьбы	140	8	136	Соревнования, текущий контроль
3	Тактика ведения борьбы с соперником	36	2	34	Текущий контроль
4	Соревновательная подготовка (участие в соревнованиях)	4		4	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

## **Содержание учебно-методического плана.**

### **Раздел 1. Введение**

#### **1.1. Введение в греко-римскую борьбу.**

**Теория:** История греко-римской борьбы. Первичные тренировки по греко- римской борьбе.

**Практика:** Освоение навыков специальной разминки борцов, изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц - путём развития всех физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация).

### **Раздел 2. Основные приёмы греко-римской борьбы**

#### **2.1. Основные приёмы греко-римской борьбы**

**Теория:** Страховка и как правильно падать при выполнении различных приёмов греко-римской борьбы.

**Практика:** Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки. Изучение падения после бросков, в целях самосохранения (самостраховка). Овладение навыками греко-римской борьбы. Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

#### **2.2. Физическое воспитание.**

##### **Теория:**

Физическое развитие. Средства разностороннего совершенствования физической подготовки. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки.

Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

##### **Практика:**

##### **Обще подготовительные упражнения:**

- ✓ Строевые и порядковые упражнения (на месте и в движении).
- ✓ Ходьба и бег (различными способами).
- ✓ Прыжки (с места и с разбега).
- ✓ Метания (различных снарядов из различных исходных положений).
- ✓ Переползания (различными способами).

##### **Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса (движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);

б) упражнения для туловища (наклоны, круговые движения,

прогибания туловища, поднимание ног и др.);

в) упражнения для ног (приседания, выпады, различные прыжки и др.);  
г) упражнения для рук, туловища и ног (круговые и маховые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.);

д) упражнения для формирования правильной осанки (возле вертикальной плоскости, ходьба по линии, передвижение боком по гимнастической стенке и др.);

е) упражнения на расслабление (встряхивание рук и кистей, махи руками и др.);

ж) дыхательные упражнения (движения головы и рук, повороты и наклоны туловища с одновременным вдохом и др.)

✓ **Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой (прыжки, бег со скакалкой и др.);

б) с гимнастической палкой: (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), кувырки с палкой и др.);

в) упражнения с теннисным мячом (броски и ловля, метание мяча и др.);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): (вращение мяча, сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, броски и ловля мяча, эстафеты и игры с мячом и др.);

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) (сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями, жонглирование гантелями и др.).

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

### **Раздел 3 Тактика ведения борьбы с соперником**

#### **3.1. Тактика ведения борьбы с соперником**

**Теория:** Всё что нужно знать о тактике в греко-римской борьбе.

**Практика:** Изучение тактических приёмов ведения борьбы. Развитие тактики у воспитанников путём введения в соревновательную деятельность: учебно-тренировочные схватки между воспитанниками внутри секции.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:**

Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

#### **3.2. Элементы техники: в стойке, в партере**

**Теория:**

✓ Последовательное освоение элементов техники и тактики греко-римской борьбы.

✓ Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

✓ Психологическая культура обучающегося.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:**

Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

### **3.3.Игровые комплексы**

#### **Практика:**

- ✓ - игры в касания;
- ✓ - игры в блокирующие захваты;
- ✓ - игры в атакующие захваты
- ✓ - игры с теснением соперника;
- ✓ - игры в начало поединка (дебюты).

#### **Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:**

Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

## **Раздел 4. Спортивные соревнования.**

#### **Теория:**

- ✓ Сущность спортивного соревнования.
- ✓ Виды соревнований по виду спорта греко-римская борьба.
- ✓ Этика спортивного соперничества.
- ✓ Правила противоборства
- ✓ Нормы спортивной этики.

#### **Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:**

Участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- разделы и правила основ греко-римской борьбы.

Обучающиеся *должны уметь*:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

#### **Метапредметные результаты:**

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

#### **Личностные результаты:**

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### Календарный учебный график «Греко-римская борьба», возраст от 9 до 13 лет

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	12	2	Теория: История греко-римской борьбы	
2.		14	2	Теория: История греко-римской борьбы	
3.		16	2	Спец. разминка борцов, освоение простейших приёмов	
4.		19	2	Спец. разминка борцов, освоение простейших приёмов	
5.		21	2	Спец. разминка борцов, освоение простейших приёмов	
6.		23	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
7.		26	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
8.		28	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
9.		30	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
10.	октябрь	3	2	Спец. разминка борцов, освоение простейших приёмов	
11.		5	2	Спец. разминка борцов, освоение простейших приёмов	
12.		7	2	Спец. разминка борцов, освоение простейших приёмов.	
13.		10	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
14.		12	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
15.		14	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
16.		17	2	Изучение простейших приёмов борьбы, укрепление мышц	
17.		19	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	
18.		21	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	
19.		24	2	Страховка и как правильно падать	
20.		26	2	Страховка и как правильно падать	
21.		28	2	Овладение навыками греко-римской борьбы.	
22.		31	2	Овладение навыками греко-римской борьбы.	
23.	ноябрь	2	2	Овладение навыками греко-римской борьбы.	
24.		4		Выходной	

25.		7	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	
26.		9	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	
27.		11	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	
28.		14	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	
29.		16	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	
30.		18	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	
31.		21	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	
32.		23	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	
33.		25	2	Изучение более сложных приёмов борьбы, освоение страховки	
34.		28	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов.	
35.		30	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	
36.	декабрь	2	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	
37.		5	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	
38.		7	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	
39.		9	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	
40.		12	2	Закрепление мышц – путём специальных силовых тренировок борцов	
41.		14	2	Специальная физическая тренировка	
42.		16	2	Специальная физическая тренировка	
43.		19	2	Специальная физическая тренировка	
44.		21	2	Отработка изученных приёмов	
45.		23	2	Специальная физическая тренировка	
46.		26	2	Отработка изученных приёмов	
47.		28	2	Закрепление материала по страховке	
48.		30	2	Отработка изученных приёмов	
49.	январь	2		Выходной	
50.		4		Выходной	
51.		6	2	Закрепление материала по страховке	
52.		9	2	Отработка изученных приёмов	
53.		11	2	Всё что нужно знать о тактике	
54.		13	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	
55.		16	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	
56.		18	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	

57.		20	2	Изучение тактических приёмов ведения борьбы	
58.		23	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
59.		25	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
60.		27	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
61.		30	2	Специальная физическая тренировка борцов	
62.	февраль	1	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
63.		3	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
64.		6	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
65.		8	2	Специальная физическая тренировка борцов	
66.		10	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
67.		13	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
68.		15	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
69.		17	2	Специально физическая тренировка борцов	
70.		20	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
71.		22	2	Специально физическая тренировка борцов	
72.		24	2	Специально физическая тренировка	
73.		27	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
74.	март	1	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
75.		3	2	Специально физическая тренировка борцов	
76.		6	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
77.		8		Выходной	
78.		10	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	
79.		13	2	Укрепление мышц, развитие всех физических качеств	
80.		15	2	Страховка и как правильно падать	
81.		17	2	Страховка и как правильно падать	
82.		20	2	Овладение навыками греко-римской борьбы.	
83.		22	2	Овладение навыками греко-римской борьбы.	
84.		24	2	Овладение навыками греко-римской борьбы.	
85.		27	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
86.		29	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
87.		31	2	Специально физическая тренировка борцов	

88.	<b>апрель</b>	3	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
89.		5	2	Овладение навыками греко-римской борьбы.	
90.		7	2	Отжим, приседания	
91.		10	2	Работа в парах навыки захвата	
92.		12	2	Регби на коленях. ОФП.	
93.		14	2	Подвижные игры ОФП	
94.		17	2	Работа в парах. Навыки захвата	
95.		19	2	Теория и закрепление с мостика упор	
96.		21	2	Упражнения на мосту упора	
97.		24	2	Упражнения с «блинами»	
98.		26	2	Подвижные игры ОФП	
99.		28	2	Отжим, приседания	
100.	<b>май</b>	1		Выходной	
101.		3	2	Работа в парах навыки захвата	
102.		5	2	Регби на коленях. ОФП.	
103.		8	2	Работа в парах. Навыки захвата	
104.		10	2	Упражнения на мосту упора	
105.		12	2	Теория и закрепление с мостика упор	
106.		15	2	Упражнения с «блинами»	
107.		17	2	Развитие силы Шпагаты, забег, ОФП	
108.		19	2	Регби на коленях, ОФП	
109.		22	2	Упражнения на мосту, ОФП	
110.		24	2	Учебно-тренировочные схватки между воспитанниками	
111.		26	2	Специально физическая тренировка борцов	
112.		29	2	Квалификационные соревнования по итогам программы	
113.		31	2	Квалификационные соревнования по итогам программы	
<b>ИТОГО</b>			<b>216</b>		

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **1. Материально – технические:**

- спортивный зал;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи, гири и т.д.

### **Научно - методические условия:**

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

После завершения обучения по образовательной программе **«Основы греко-римской борьбы»** обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового уровня.

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

**1. Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

**2. Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (декабрь - январь);

### 3 3 – итоговая диагностика (май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

#### 1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

#### 2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20 метров).

#### 3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х балльной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

#### Оценочные материалы.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

## 2.4. Методические материалы

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению образовательного процесса и воспитательной работы.

Основной формой организации тренировочного процесса являются групповые практические занятия, проводимые под руководством педагога дополнительного образования по общепринятой схеме, которые включают в

себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть занятия включает вводную часть (5-10 минут) и разминку (10 - 20 минут). Вводная часть предусматривает построение группы, проверку занимающихся, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка

функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка состоит из ходьбы, бега в медленном и среднем темпе и комплекса общеразвивающих упражнений, которые выполняются обычно в последовательности «сверху-вниз». Комплексы упражнений подготовительной части следует видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнения. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе основной части занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Подготовительная часть занятия заканчивается активным отдыхом в течение 3-5 мин. В это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале и на ковре.

Время подготовительной части урока изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части урока находится в прямой зависимости от задач основной части урока. Чем ниже спортивная подготовка и чем моложе возраст занимающихся, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением мастерства время подготовительной части уменьшается.

Задачами основной части занятия является изучение и совершенствование в технике и тактике борьбы, развитие физических и волевых качеств.

Основная часть тренировочного занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. Во время проведения схваток свободные борцы, исключая следующую пару, готовящуюся к схватке, выполняют задания тренера вне ковра.

В задачи заключительной части (5-10 мин.) входит постепенное снижение нагрузки, активация восстановительных процессов в организме, подведение итогов занятия. В заключительной части применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание (на месте и в движении), подвижные игры, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы подведением итогов, постановкой задания для самостоятельной работы (при необходимости).

## **ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ**

В целях избежания травматизма при занятиях греко-римской борьбой занимающимся запрещается:

- выходить на ковер потным, натирать тело жирными или липкими веществами;
- бинтовать кисти, запястья или лодыжки (за исключением травмы или рекомендации врача);
- проводить приемы без плотного захвата (особенно недостаточно изученные);
- накатывать партнера на голову и бросать головой в ковер;
- захватывать партнера двумя руками за голову (шею);
- захватывать пальцы (свои и противника);
- дожимать противника в положении на мосту, при этом отрывая его от ковра и вновь приземляя (с ударом вниз), продавливать мост толчком в направлении головы;
- продолжать выполнение приема, если партнер в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава (рука вывернута более, чем на 90°) и т. д.);
- при захватах туловища в стойке для выполнения бросков обратным захватом (захват из-за спины, соперник развернут спиной вверх, головой вниз) допускать падение сверху вниз (пике) (падение производить на бок или спину);
- при выполнении бросков упираться в ковер выпрямленной рукой;
- выполнять броски, «втыкаясь» головой в ковер (прежде всего, броски через спину и т. п.);
- проводить приемы у края ковра и находясь на обкладочных матах;
- бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой;
- пользоваться запрещенными приемами (упираться руками, ногами или головой в лицо; надавливать на горло и зажимать его; производить различные удары, щипки и шлепки; дергать за волосы, за уши, за гениталии, кусать соперника; нажимать на тело противника локтями и коленями; проводить захваты и приемы, грозящие повреждением, удушением; делать резкие и толчкообразные отгибания головы партнера; производить захваты с натяжением позвоночника; проводить болевые приемы; наступать на ноги, захватывать противника ниже пояса, сжимать ногами, проводить подножки, подсечки, нажимы и другие подобные действия ногами, как в стойке, так и в партере; хватать или держать противника за костюм, держаться за ковер и др.);
- лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены, сидеть во время занятий спиной к центру ковра и к борющимся;
- при отработке приемов бороться лежа (в партере), если рядом борцы выполняют приемы в стойке;
- проводить в состоянии сильной усталости приемы, которые требуют большой силы или хорошей координации движений;
- оставлять на ковре инвентарь и различные предметы;



- сразу после учебно-тренировочного занятия выходить в холодное помещение, на улицу, на сквозняк, принимать холодный душ;
- ходить в туалет или другие помещения в обуви, предназначенной для тренировок на ковре.

### **Список литературы.**

#### ***Литература для педагога:***

1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
2. Аикин В.А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект: учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб.: Искусство России, 2019.