



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области

Ярославский педагогический колледж

150029, г. Ярославль, ул. Маланова, д. 14, тел./факс 8(4852) 32-64-14, e-mail: yar_pk.yaroslavl@yarregion.ru
ИНН:7605009065 КПП:760401001 ОГРН:1027600789017 БИК:017888102

Принята на заседании
отдела по инновационной
деятельности
Протокол № 1
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Греко-римская борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 15 до 21 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Быков А. С.,
педагог дополнительного
образования
Семенова М.Ф.,
методист

Ярославль, 2024

СОДЕЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.	ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	6
3.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
	Учебно-тематический план 1-ого года обучения.....	8
	Учебно-тематический план 2-ого года обучения.....	8
4.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
	Содержание 1-ого года обучения.....	9
	Содержание 2-ого года обучения.....	11
5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	14
6.	СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ.....	15
7.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Борьба - занятие мужское.
Чуть оплошал, не жди добра. Как
поле боя, топчут двое Квадрат
борцовского ковра.*

Данная Программа призвана способствовать формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных способностей, достижению уровня спортивных успехов обучающихся, сообразно их способностям.

Программа является модифицированной, в её основу положены идеи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Греко-римская борьба» (составитель В.А. Амирян). Уровень усвоения Программы – базовый, разработана с учетом особенностей обучающихся профессионального образования, возраста и уровня их подготовки.

Реализация Программы способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств, работоспособности.

Актуальность. В настоящее время греко-римская борьба — один из популярнейших видов спорта, имеющий большое воспитательное, оздоровительное, прикладное значение. Занятия греко-римской борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, высокую физическую подготовку, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Борьба предполагает воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Целью данной программы является формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

– в обучении — овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в 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 будут 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 объёма 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.

–

В результате освоения данной программы обучающиеся должны:

- иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- знать историю возникновения греко-римской борьбы;
- уметь выполнять элементарные строевые движения, комплексы упражнений;
- уметь показывать и выполнять гимнастические упражнения: группировку, перекаты и пр.;
- уметь прыгать в длину с места, с высоты 40 см, бросать мяч снизу, из-за головы;
- уметь выполнять элементы технической подготовки: основные положения в борьбе, элементы маневрирования;
- уметь выполнять элементы тактической подготовки: приемы борьбы в стойке и в партере.

Срок реализации программы 2 года. Программа первого года - программа начального уровня. Программа второго года обучения - программа совершенствования знаний и умений, повышения и укрепления здоровья, физических качеств.

2. ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Форма образовательного процесса:

- групповые;

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- тестирование (педагогический контроль) уровня физического развития обучающихся.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще - подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории пояснять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательными), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется и повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

Практические занятия с разнообразным - содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

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

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

Основная направленность программы: физкультурно-спортивная. Заключается она в создании благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления физического и психического здоровья обучающихся. Так же программа направлена на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

3.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**Учебно-тематический план 1-ого года обучения**

№	Темы	Теория	Практика	Всего	Форма проведения итогов	Форма проведения занятий
1	Вводное занятие	2	-	2		Беседа
2	ОФП	2	30	32	Тесты, соревнования	Тесты, игра
3	СФП	4	30	34	Тесты	Тренинги
4	Техническая подготовка	2	68	70	Тесты, соревнования	Объяснения, показ, тренинги
5	Соревнования	4		4		
6	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов года	
Всего		16	128	144		

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№	Темы	Теория	Практика	Всего	Форма проведения итогов	Форма проведения занятий
1	Вводное занятие	2	-	2		Беседа
2	ОФП	1	28	29	Тесты, соревнования	Тесты, игра
3	СФП	1	30	31	Тесты	Тренинги
4	Техническая подготовка	1	75	76	Тесты, соревнования	Объяснения, показ, тренинги
5	Соревнования	-	4	4		
6	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов года	
Всего		7	137	144		

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание 1-ого года обучения.

Вводное занятие: (2 часа) Цели и задачи объединения. Правила поведения в объединении. Вводный инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре. Техника приемов. Виды единоборств.

Общая физическая подготовка (ОФП): (32 часов)

– Упражнения для мышц рук и плечевого пояса - упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др.).

– Упражнения для мышц туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

– Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки и др.

– Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка (СФП): (34 часов)

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с

меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Техническая подготовка: (70 час)

– Обучение техническим способностям в партере и в стойке (7 часов). Индивидуальная работа с учениками. Стойки и пере - движения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Захват и освобождение от захватов.

– Развитие специальных возможностей борца (4 часов). Падения на бок, падения вперед на руки. Игры в касание. Группировку.

– Техническим способностям в партере и в стойке (5 часов). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Захваты и освобождение от захватов.

– Развитие силовых качеств (6 часов). Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой. Маты гимнастические. Тренажеры - манекены борцовские.

– Обучение техническим способностям в партере и в стойке (6 часов). В партере переворот накатом захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Правильный переворот подбив

– Обучение специальным качествам борца (6 часов). Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты. Стойка положение туловища.

– Обучение техническим способностям в партере и в стойке (7 часов). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Удержание на мосту захват побив переворот. Маты гимнастические. Тренажеры - манекены борцовские.

– Развитие скоростно-силовых качеств (5 часов). Учебно - тренировочные схватки: борьба 2х2 в партере, на коленях 2х2 и в стойке 2х2 по правилам.

– Обучение техническим средствам в партере и в стойке (4 часов). В партере переворот накатоном захватом туловища с рукой и без руки. Защита, контрприем. В стойке перевод рывком за руку, нырком. Защита, контририем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Контрприем.

– Специальный комплекс упражнений для борца (7 часов). Игры в блокирующие захваты упражнения на борцовском мосту. Захват, контроль над партнером.

– Обучение техническим средствам в партере и в стойке (5 часов). В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем. В стойке перевод в партер вращением. Защита, контририем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Прием в партере. Прием в стойке.

– Развития общей выносливости и специальной подготовки (7 часов). Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением. Скорость выполнения Маты гимнастические. Тренажеры - манекены борцовские.

– Обучение техническим действиям в партере и в стойке (8 часов). В партере переворот рычагом захватом шеи и руки из под плеча. Защита, контрприем. В стойке перевод в партер вращением. Защита, контрприем. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи. Прием в партере. Прием в стойке.

–

Содержание 2-ого года обучения.

Вводное занятие: (2 часа) Организационный сбор группы. Определение целей и задач на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы за выгодное положение. Борьба за предмет. Захваты и освобождение от захватов на результат.

Общая физическая подготовка (ОФП): (29 часов)

– Упражнения для мышц рук и плечевого пояса - упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канате и др.)

– Упражнения для мышц туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

– Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки и др.

– Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях

перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка (СФП): (31 час)

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Техническая подготовка: (76 часов)

– Физическая культура и спорт в Российской Федерации (8 часов). Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

– Спортивная борьба в Российской Федерации (4 часов). Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

– Влияние занятий борьбой на строение функций организма спортсмена (6 часов). Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станова динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

– Гигиена закаливания, питание и режим борца. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями (4 часов). Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

– Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе (7 часов). Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

– Основы техники и тактики спортивной борьбы (13 часов). Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

– Обучение специальным качествам борца (15 часов). Акробатические упражнения. Кондиционные упражнения. Игры в атакующие захваты. Стойка положение туловища.

– Моральная и психологическая подготовка борца (4 часов). Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

– Физическая подготовка борца (15 часов). Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов.

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования по техники безопасности во время занятий по греко - римской борьбе. На занятиях по греко - римской борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

Для занятий борьбой обучающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль, за действиями обучающихся. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю. При всех бросках атакующий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки. На занятиях борьбой запрещается иметь в 15 спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки ит.п.).

Материальное обеспечение

- зал;
- стационарный борцовский ковер;
- борцовский манекен;
- набивные мячи;
- гантели, гири;

6. СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

При обучении борьбе решаются определенные педагогические задачи. Поэтому процесс обучения условно можно разделить на несколько этапов.

Ознакомление с приемом.

Этот этап освоения борьбы может иметь различные формы. Ознакомиться с изучаемым приемом можно при помощи специальной литературы, наглядных пособий, наблюдений за соревнованиями и т.д. Результат ознакомления с приемом выражается в самом общем представлении о нем и является важной характеристикой способности обучающихся фиксировать основные детали в сложном действии.

Задачей ознакомления является создание у обучающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта. Одной из причин ошибочных действий новичков в период ознакомления является то, что они не осознают места и значения изучаемого приема в общей системе техники и тактики борьбы.

Преподаватель имеет возможность связывать структуру нового приема непосредственно с положениями и изменениями позы обучающихся (бросок прогибом, перевод вращением, переворот забеганием и т. д.). Основная форма ознакомления с приемом или начального его изучения — это занятия по борьбе. С показом и опробованием приема в целом обучающиеся могут встретиться при общении со спортсменами из других коллективов или в самостоятельной работе. Это нежелательно, так как преподаватель придерживается своей избранной последовательности в изучении приемов. Поэтому в ходе учебного процесса ему постоянно приходится следить за тем, чтобы все обучающиеся успевали усваивать новый учебный материал и чтобы никто из них не применял приемов, изучение которых намечено на последующие уроки. Вместе с тем интерес и активность обучающихся не следует ограничивать только организованными занятиями в секции.

Детальное разучивание.

Приемы борьбы разучивают в условиях специализированных занятий. При этом обучающиеся осваивают составные части приема, степень приложения усилий в разных фазах проведения приема, его амплитуду, скорость. Новый материал изучают в целом или по частям.

Изучение приемов в целом.

Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Общепринятым считается применение целостного метода для изучения простых приемов. В борьбе к целостному обучению обращаются, когда даже достаточно сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части,

например, броски прогибом, подворотом, вращением. Хотя овладение захватом, подготовка к непосредственному выполнению этих приемов могут разучиваться отдельно, тем не менее, основное действие атакующего следует усваивать в целом.

Это связано с тем, что для выполнения указанных приемов атакующий должен вывести свое тело из состояния устойчивого равновесия. Поэтому все, что выполняется до момента выхода атакующего из равновесия, может быть разделено на составные части, а то, что выполняется после этого момента, разделять нельзя.

Только в исключительных случаях, применяя необходимые средства страховки, можно расчленить и эту часть приема. При обучении целостным методом необходимо:

1. Детально ознакомить обучающихся с приемом. Использовать систему упражнений, подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применять, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостного выполнения приема. Выполнять имитации приема.

2. Сосредоточить внимание обучающихся на выполнении основной части приема.

3. Создать облегченные условия для первых выполнений приема (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема на мягких матах и т. д.).

4. Оказать помощь в выполнении приема путем создания определенных ограничений для действий, ведущих к ошибкам.

Изучение приема по частям.

Есть приемы, которые состоят из разнородных по характеру частей, объединенных только общей тактико - технической задачей, например, переворот забеганием с захватом руки на ключ. Захват руки на ключ - это особая часть приема, с помощью которого можно выполнять различные перевороты и даже броски. Сбивание противника на живот, удержание его в этом положении и забегание - все это отдельные части приема, отдельное изучение которых сказывается положительно на проведении приема в целом.

Только целостное изучение приемов борьбы или изучение их только по частям встречается редко. Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям преподаватель постоянно стремится соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе. Однако нельзя забывать о необходимости своевременно переходить к целостному выполнению приемов.

Закрепление и совершенствование навыков.

Задача третьего этапа обучения - сделать усвоенные приемы доступными для обучающихся в условиях соревнований. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. 2006 №2, с 64-71.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: ФисС, 2003.
3. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для студ. высш. заведений / В.С. Мухина. - 10-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 608 с
4. Прохорова М.В., Семенов А.Г., Белоглазов С.Ю. Лидеры греко-римской борьбы: Учеб. пос.- СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003.-208 с.
5. Прохорова М.В., Семёнов А.Г., Посошков И.Д. Борьба-цель, смысл и стихия жизни. — СПб.:Изд-во СПбГУЭФ, 2000.-360 с.,
6. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. - 2-е изд., перераб. и доп., — М., Советский спорт, 2006.-296с
7. Суханов А.Д. Современные тенденции в практике судейства соревнований и их влияние на методику подготовки квалифицированных борцов: Автореф. Канн.дис.-М.: ВНИИФК, 1998-19с.
8. Тараканов Б.И. Проблема поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе//Вестник Балтийской педагогической академии.-СПб.:ВНП, 201, №4.-40с.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.

Требования по техники безопасности во время занятий по греко-римской борьбе

На занятиях по греко-римской борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, нескоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

Для занятий борьбой обучающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль, за действиями обучающихся. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.).