**1. Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, методические разработки по спортивной борьбе, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

**Актуальность программы**

Борьба греко-римская является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее - положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка - это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

**ЦЕЛЬ -** создание условий, обеспечивающих возможность учимся систематически заниматься физической культурой и спортом, повышение результатов в соревновательной деятельности.

***Задачи***

* систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.
* специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и

организацией подготовки.

***Система спортивной подготовки***

* организационно-управленческий процесс;
* система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов;
* тренировочный процесс;
* соревновательный процесс ;
* педагогический процесс;
* процесс научно-методического сопровождения;
* процесс медико-биологического сопровождения;
* процесс ресурсного обеспечения.

*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.

оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей

Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке.

**Ожидаемые результат**

1 год обучения

* Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
* Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики.
* Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
* Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением); повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости.

2 год обучения

* Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
* Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, особенностей борьбы главных соперников.
* Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

3 год обучения

* Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
* Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
* Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки .

**Форма оценивание результатов:** сдача нормативов, открытые уроки, соревнования.

**Режим занятий** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Всего в год 76 часов

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения**

**Раздел. Теоретическая подготовка**

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини­борьбы.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, вы­носливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.

**Раздел. Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления здоровья. Развитие и усовершенствование физической подготовки спортсмена. Разработка необходимых двигательных навыков и умений.

**Раздел. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития координационных способностей, анаэробных возможностей, скоростно-силовых качеств.

**Раздел. Соревновательная подготовка**

Развитие умений максимально в короткий срок соревнований реализовать свои спортивные возможности. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для приобретения и совершенствования

**Раздел. Восстановительные мероприятия**

В спорте восстановление после нагрузок неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Растяжка и легкая кардиозаминка.

**2 год обучения**

**Раздел. Теоретическая подготовка**

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная

гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Г игиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

**Раздел. Общая физическая подготовка**

Упражнения для укрепления здоровья. Развитие и усовершенствование физической подготовки спортсмена. Разработка необходимых двигательных навыков и умений.

**Раздел. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития координационных способностей, анаэробных возможностей, скоростно-силовых качеств.

**Раздел. Соревновательная подготовка**

Развитие умений максимально в короткий срок соревнований реализовать свои спортивные возможности. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для приобретения и совершенствования

**Раздел. Восстановительные мероприятия**

В спорте восстановление после нагрузок неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Растяжка и легкая кардиозаминка.

**3 год обучения**

**Раздел. Теоретическая подготовка**

Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений, Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

**Раздел. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития координационных способностей, анаэробных возможностей, скоростно-силовых качеств

**Раздел. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития координационных способностей, анаэробных возможностей, скоростно-силовых качеств.

**Раздел. Соревновательная подготовка**

Развитие умений максимально в короткий срок соревнований реализовать свои спортивные возможности. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для приобретения и совершенствования

**Раздел. Восстановительные мероприятия**

В спорте восстановление после нагрузок неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Растяжка и легкая кардиозаминка.

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 38 | 38 | 38 |
| 4. | Соревновательная подготовка | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 6 |
|  | **Общий объем часов** | **76** | **76** | **76** |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| 1 год |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **8** |
|  | Введение. Правила ТБ. Правила борьбы. | 4 |
| Физическая подготовка борца | 4 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **18** |
|  | Упражнения на пресс | 6 |
| Упражнения на выносливость | 6 |
| Упражнения на силу мышц | 6 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **38** |
|  | Координационные способности | 12 |
| Анаэробные возможности | 12 |
| Скоростно-силовые качества | 14 |
| **4.** | **Соревновательная подготовка** | **6** |
|  | Соревнования | **6** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **6** |
|  | Стрэйчинг и кардио тренировки | **6** |
|  | **Всего** | **76** |

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| 2 год |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **8** |
|  | Введение. Правила ТБ. Физическая подготовка соревнованиями соревнованиямисоревноспортсенаборца | 4 |
| Режим дня. Здоровый образ жизни | 4 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **18** |
|  | Упражнения на силу мышц | 6 |
| Упражнения на равновесие | 6 |
| Упражнения на равновесие | 6 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | 38 |
|  | Координационные способности | 12 |
| Анаэробные возможности | 12 |
| Скоростно-силовые качества | 14 |
| **4.** | **Соревновательная подготовка** | **6** |
|  | Соревнования | **6** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | 6 |
|  | Стрэйчинг и кардио тренировки | **6** |
|  | **Всего** | **76** |

**3 год обучение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Количество часов |
| 3 год |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **8** |
|  | Спортивная борьба в РФ. | 4 |
| Моральная и психологическая подготовка. | 4 |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **18** |
|  | Упражнения на пресс | 6 |
| Упражнения на гибкость | 6 |
| Упражнения на равновесие | 6 |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **38** |
|  | Координационные способности | 12 |
| Анаэробные возможности | 12 |
| Скоростно-силовые качества | 14 |
| **4.** | **Соревновательная подготовка** | **6** |
|  | Соревнования | **6** |
| **5.** | **Восстановительные мероприятия** | 6 |
|  | Стрэйчинг и кардио тренировки | **6** |
|  | **Всего** | **76** |

**Материально-техническое обеспечение**

- зал с татами

- скакалки 15 шт.

- мячи

**Список литературы**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва 2014

2. Греко-римская борьба для начинающих/. Шулика Ю. А., Косухин В. М., Лещенко В. И., Новиков В. Д., Хоменко И. Т. Москва 2012

3. Элементы техники начального обучения греко-римской борьбы. / Сост.: И.Л. Ляликов, М.Г. Пиляев, Б.П. Якимович. – Омск: СибАДИ, 2009. – 20 с

Приложение

Сенситивные периоды развития физических качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Г ибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |