**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**спортивная школа «Олимпия»**

 **города Кирово-Чепецка Кировской области**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО на заседании педагогического совета МАУ ДО СШ № «Олимпия»  г. Кирово-Чепецка Пр. № \_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  | УТВЕРЖДАЮ Директор МАУ ДО СШ «Олимпия» г. Кирово-Чепецка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.С. Сафроненкова |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**по виду спорта «Греко-римская борьба»**

Базовый уровень

возраст обучающихся – от 6 до 18 лет

срок реализации программы – весь период

г. Кирово-Чепецк

2023 год

|  |
| --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 5 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 6 |
| 4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ  | 11 |
| 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 12 |
| 6. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  | 14 |
| 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 15 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Греко-римская борьба» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 №329-Ф3 «О физической культуре и спорте в РФ»;

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МАУ ДО СШ «Олимпия» г. Кирово-Чепецка (далее - Учреждение);

- Нормативно-правовыми документами, определяющими порядок деятельности в спортивной школе, методическими рекомендациями, обобщенным передовым опытом работы тренеров-преподавателей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по греко-римской борьбе.

В данной Программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

**Цели программы:**

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей обучающихся.

3. Формировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультуройспортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

**Основные задачи подготовки**:

- укрепление здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- овладение жизненно необходимыми навыками;

- обучение основам техники греко-римской борьбы и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям греко-римской борьбе и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Программный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, техническую.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

В спортивно-оздоровительные группы по греко-римской борьбе зачисляются дети от 6 лет и старше, желающие заниматься греко-римской борьбой независимо от уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Спортсмены спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

**Форма и режим занятий.**

Годовой учебно-тренировочный план программы физкультурно-спортивной направленности по греко-римской борьбе рассчитан на 52 недели.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью от 1 до 2 астрономических часов.

Основными формами также являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия. Виды и формы контроля: промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний и врачебный контроль. Учебно-тренировочный процесс проходит и в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

- оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- закаливание, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды;

- развитие компенсаторных функций организма, снижение уровня заболеваемости среди обучающихся;

- умение применять полученные знания о виде спорта греко-римская борьба в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;

- комплектование групп начальной подготовки по греко-римской борьбе.

**В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:**

- знать и иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; физической нагрузке и способах ее регулирования;

- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- знать правила подвижных игр;

- способы закаливания организма;

- уметь выполнять гимнастические, акробатические, упражнения, технические действия в спортивных играх;

- играть в различные подвижные игры; с

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самоконтроля за осанкой, развитием физических качеств.

**Формы подведения итогов:**

Наблюдение тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: выполнение норм по общей физической подготовке, внутренние соревнования, контрольные испытания.

Ведение документации: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальное кол-о состава группы (человек) | Максимальный кол-й состав группы (человек) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в часах | Требования по ОФП и СФП на начало учебно-тренировочного года |
| Весь период | 6 лет | 12 | 20 | 30 | 6 | Выполнение ОФП |

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, в котором предусмотрено 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере.

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительных групп по греко-римской борьбе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Количество часов (максимальное)** |
| Теоретическая подготовка | 22 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 152 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 46 |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 72 |
| Участие в соревнованиях | 4 |
| Тестирование, контрольно-переводные испытания | 12 |
| Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль | 4 |
| **Общее количество часов** | **312** |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения учебно-тренировочного материала в учебно-тренировочном году.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | 12 | 13 | 13 | 8 | 12 | 12 | 13 | 6 | 16 | 18 | 21 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 |
| Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Тестирование, контрольно-переводные испытания | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |
| Медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |

Распределение учебно-тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном году (сезоне) по разделам спортивной подготовки рекомендуется планировать с учетом календарного плана соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течении 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводятся инструктажи с обучающимися по технике безопасности, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Теоретическая подготовка**

**История развития и современное состояние греко-римской борьбы**. Истоки греко-римской борьбы. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития греко-римской борьбы.

**Строение и функции организма человека.** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Режим, питание и гигиена.** Понятие о режиме, его значении в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом.

**Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь**. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезнью наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

**3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны, Круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами ("педалирование").

Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.**

С гимнастической палкой.

Поклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением);

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от I до 3 кг.).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения ; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад);

Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте - лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на перекладине подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне - опорные прыжки. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо: кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад.

**Спортивные игры.**

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников "бой петухов" и др.

**Упражнения для укрепления моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Иммитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

**Упражнения с партнером**.

Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом др.

**3.3. Техническая подготовка**

**Техника борьбы в партере**

Перевороты: скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку: Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) контрприемы: переворот за себя за разно именную (одноименную руку под плечо).

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводяплечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом.

1. С ключом и захватом подборка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо,

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

*С упором головой в плечо*. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

*Рывком за плечи*. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую за хваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку - защита: отвести дальнюю руку в

сторону - переворот рычагом.

2. Переворот захватом руку сбоку - защита: выставить дальнюю ногу

вперед и повернуться к атакующему грудью - переворот за себя, захватом руку и шеи.

**Техника борьбы в стойке.**

Перевод рывком за руку.

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища.

Защиты: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею;

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку).

Изучается после освоения одноименных приемов.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку - перевод рывком за другую руку.

**3.4. Технико-тактическая подготовка.**

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Подготовка и участие в соревнованиях. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа "открытый ковер" занимающиеся могут участвовать не более 2 раз в месяц. Количество схваток в день не более 2-х.

**3.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка проводится в течение учебно-тренировочного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа.

Этап ознакомленияс психологическими умениями и навыками дает представление обучающемуся о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков.

Второй этап – этап усвоениянаправлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий.

Этап практического овладениявключает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований.

В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

**3.6. Воспитательная работа.**

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в спортивной аэробике, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время. Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения. Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности обучающегося лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности. В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

**3.7. Восстановительные мероприятия.**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки обучающихся, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактикой - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолога-педагогического медико-биологического воздействия.

Успешному освоению учебно-тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства. Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными.

Они предусматривают прежде всего рациональное построение учебно-тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/. Особенно у обучающихся высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах. Отдых необходим, прежде всего, между различными видами занятий. Как правило, занятия следует проводить в свободное от работы или учёбы время, не раньше чем через 1-1,5 часа после приёма пищи. После учебно-тренировочного занятия особое внимание следует уделить выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение недели в организме обучающегося накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должна быть направлена только на отдых. Отдых должен быть активным.

К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру-преподавателю.

К гигиеническим средствам восстановления относят, прежде всего, соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна. Нужно создать в местах тренировок и отдыха санитарно-гигиенические условия обстановки, создающие у обучающихся положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления относится сбалансированное рациональное питание. В рационе обучающегося должно содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в осеннее - зимний период. В период интенсивных занятий, как правило - по назначению специалиста (врача).

Большую группу восстановления составляют физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**Примерные комплексы основных средств восстановления.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. После утренней зарядки. | Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ. |
| 2.После учебно-тренировочных нагрузок. | Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ- терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сегментарный массаж, акупунктура; - контрастный душ, баромассаж; - циркулярный душ, локальный массаж; - ножные ванны, вибромассаж; - подводно-струевой массаж, дождевой душ, магнитотерапия; - общий массаж, сауна; - контрастная ванная, локальный массаж; - сегментарный массаж, теплый душ; - баромассаж, гигиенический душ. |

**4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

**4.1. Общие требования безопасности.**

1.К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач.

3. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

4.Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарно-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

5.На занятиях по различным видам борьбы 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 и специальной физической подготовки;

- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

6.Для занятий борьбой занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

7.О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя данного учреждения.

8.В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

9.Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

**4.2. Требования безопасности перед началом занятий.**

1.Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.Перед началом занятий тренер-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.

3.Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.

4.Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 ° с, влажность - не более 30-40%.

5.Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6.Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7.За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

9.Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

**4.3. Требования безопасности во время занятий.**

1.Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3.Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

4**.** Каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.

5.Особое внимание на занятиях, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность подготовки, переходу из основной стойки на мост.

6.При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

7.При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

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

9.Тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

10. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

11.Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

**4.4. Требования безопасности по окончании занятия.**

1.После окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2.Проветрить спортивный зал.

3.В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4.По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**5.1. Система контроля и оценки.**

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

 - установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;

- соотнесения этого уровня с требованиями физкультурно-спортивной программы;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков;

- анализа полноты реализации программы;

- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;

- выяснения причин препятствующих полноценной программы;

- определение уровня освоения учащимися программы.

Освоение программы физкультурно-спортивной направленности сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации занимающихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

**5.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

2. 6-ти минутный бег м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований.

3. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

4. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

**5.3. Требования к результатам освоения программ.**

**Переводные нормативы по ОФП и СФП для групп СОГ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Весовые категории и оценка в баллах |
| 29-47 кг | 53-66 кг | Свыше 73 кг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Подтягивание наперекладине (кол. раз). | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 2 | Сгибание рук вупоре лежа (кол. раз). | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 3 | Лазание по канату 4 м без помощи ног (с). | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 |
| 4 | Прыжок в длинус места (см). | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м с хода (с). | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| 6 | Вставание из стойки на мост (с)5 кратное вып. | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 14,5 | 13,5 | 17,5 | 16,5 | 15,5 | 145 | 13,5 |
| 7 | Забегания на мосту: 5-влево, 5-вправо (с). | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 |
| 8 | Перевороты на мосту: 10 раз (с),15 раз (с). | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 37 | 36 | 34 | 32 | 30 |
| 9 | Приседание с партнером равного веса (кол. раз). | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Бег на 30м (с). | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 11 | Бег на 60 м (с). | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 12 | Вис на согнутых (угол до 90) руках. | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| 13 | Сгибание туловища лежана спине (кол. раз). | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 14 | Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке (кол. раз). | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Подъем партнераравного веса захватом туловища сзади стоя напараллельныхскамейках (кол. раз). | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | Прыжок в высотус места (см). | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 17 | Бросок набивн. мяча (3кг) вперед из-за головы (м). | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 |
| 18 | Бросок набивного мяча (3кг) назад (м). | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 19 | Подтягивании наперекладине за 20 с (кол). | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз). | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 21 | Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол). | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 22 | Бег на 400 м (мин, с). | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
| 23 | Бег на 800м (м, с). | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 24 | Бег на 1500 м (м, с). | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 25 | 10 кувырков вперед (с). | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 | 18,8 | 18,4 | 18,0 | 17,6 | 17,2 |
| 26 | 10 бросков манекенаподворотом (с). | 36 | 33 | 30 | 27 | 24 | 37 | 34 | 31 | 28 | 25 | 38 | 35 | 32 | 29 | 26 |
| 27 | Броски манекенаподворотом за 20с (кол.). | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 28 | Тест «4мин»: 4 серии бросков манекенаподворотом: 5 бросков за 40 с, макс. кол. бросковза 20с (после 2-й серии – отдых 1 мин); (кол. бросков за 20с). | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |

**Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации.**

После прохождения подготовки на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать терминологию греко-римской борьбы, основы судейства соревнований по греко-римской борьбе. Будут уметь выполнять основные технические элементы греко-римской борьбы. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков. Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на этап начальной подготовки спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;

- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**6. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

При формировании СОГ в одной группе часто оказываются дети одного возраста, но различной физической, интеллектуальной, волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучающихся имеет слабые и средние способности. В этом случае лучше не выделять условно «слабую» и «среднюю» по способностям группы. Потому что и тех и других можно заинтересовать занятиями борьбой и раскрыть их внутренние потенциальные способности.

При работе с детьми, имеющими слабые способности, стандартная схема учебно-тренировочного занятия требует уточнения. Основной подход в работе с такими детьми - так называемое поддерживающее состояние. У занимающихся, имеющих преимущественно средний уровень двигательных способностей преимущественно рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуализации обучения. Стиль подготовки хорошо успевающих и одаренных детей должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. Выявление потенциально одаренных детей – большая заслуга тренера-преподавателя, но следует помнить, что подготовка одаренных детей требует воздействий преимущественно на их организацию во время учебно-тренировочного занятия.

Для занятий в СОГ детей со слабыми способностями можно рекомендовать следующие подходы «поддерживающего» характера: информация подается небольшими дозами в сочетании с индивидуальными заданиями и сопровождением детальным обсуждением каждого фрагмента двигательного действия самими занимающимися.

У обучающихся со слабыми способностями необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в учебно-тренировочном процессе. Можно применять частичное проведение разминки, подготовку и уборку мелкого инвентаря в начале и конце занятия. Все это должно способствовать повышению самооценки юных борцов.

Значительное количество, занимающихся в СОГ детей, имеют и различные интересы. Поэтому задачей тренера-преподавателя является постоянное наблюдение за уровнем освоения технико-тактических действий (и при необходимости изменения темпа подготовки). Необходимо также иметь постоянную «обратную» связь с обучающимся, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру-преподавателю также надо формировать мотивацию к занятиям путем формирования положительных эмоций у ребенка от самого процесса освоения двигательных действий. В СОГ занимаются и одаренные занимающиеся, но их гораздо меньше, чем слабых и средних.

И конечно, должны применяться индивидуализированные подходы. Этих занимающихся также необходимо поощрять, но направлять их внимание на решение более сложных задач в учебно-тренировочном процессе, соответствующих уровню их подготовленности. И самое главное - очень сложно удержать в СОГ детей, у которых все часто получается сразу и лучше всех. Поэтому необходимо не выделять в группе их потенциальные способности, но стараться предлагать им более сложные задания, выполняя которые обучающийся должен выполнять самооценку своей деятельности.

 Тенденция к чрезмерному развитию и выносливости борца при переносе на детей с позиций физиологии недопустима. Поэтому на первый план в долговременной подготовке борца необходимо выдвинуть развитие ловкости, как сплава сенсомоторных качеств. Наряду с базовой подготовкой, которая предполагает обязательную программу для всех видов подготовки, тестирование («зондирование») задатков в этот период необходимо для того, чтобы целенаправленно контролировать степень развития интересующих нас качеств и

Начинать подготовку борца целесообразно с «зондирования» (тестирования) его природных задатков.

Развитие физических и психических качеств, с одной стороны, и комплекс наиболее усвоенных умений с другой, позволят определить те стили, которые наиболее успешно будут совершенствоваться у отдельных борцов.

Каждое исходное положение с особенностями кинематических связей и с соответствующей им свободой действий предопределяет, с позиций биомеханики арсенал возможных технических действий, меру подвижности и стиль в целом.

Каждый борец может и должен владеть техникой борьбы в нескольких исходных положениях (стойка-захват). Это и даст ему возможность выбрать оптимальный стиль для достижения победы в схватке с конкретным противником.

**7. Список литературы**

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;

2. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

3. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

**Перечень интернет-ресурсов**

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: http://www.wrestrus.ru/

2. Министерство спорта Российской федерации: http://www.minsport.gov.ru/