

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1

\_\_\_\_\_ А.Ф. Бондарев

Приказ от 31.08.2020 г. № 32

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА  
(дисциплина: Вольная борьба)**

дополнительная предпрофессиональная программа в области физической  
культуры и спорта

Срок реализации программы 8 лет:  
базовый уровень - 6 лет  
углубленный уровень - 2 года

Разработчик: тренер –преподаватель ,  
Мастер спорта России  
по вольной борьбе  
Р.Ю. Пайнов

**г. Гулькевичи  
2020 г.**

## Содержание

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.	6
1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.	6
1.3. Режим тренировочной работы.	7
1.4. План учебного процесса.	7
1.5. Календарный учебный график базового уровня 1-2 годов обучения.	8
1.6. Календарный учебный график базового уровня 3-4 годов обучения.	8
1.7. Календарный учебный график базового уровня 5-6 годов обучения.	9
1.8. Календарный учебный график углубленного уровня 1-2 годов обучения.	9
2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
2.1. Требования к минимуму содержания предпрофессиональной программы по вольной борьбе.	11
2.2. Организация учебно-тренировочной работы.	11
2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение по программе.	14
2.4. Теоретическая подготовка	17
2.5. Общая физическая подготовка.	18
2.6. Специальная физическая подготовка.	21
2.7. Вид спорта.	22
2.7.1. Техническая подготовка.	22
2.7.2. Тактическая подготовка.	25
2.7.3. Система соревнований.	26
2.7.4. Психологическая подготовка.	26
2.7.5. Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровня	31
2.7.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.	32
2.8. Различные виды спорта и подвижные игры	35
2.9. Инструкторская и судейская подготовка.	37
2.10. Специальные навыки.	38
2.11. Методы выявления и отбора одаренных детей.	38
3.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	40
3.1. План воспитательной и профориентационной работы.	39
3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по вольной борьбе.	41
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	42
4.1. Условия выполнения нормативов ОФП	42
4.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке	45
4.3. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.	46
4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	47
4.5. Требования к результатам освоения Программы	47
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	51

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной борьбе (вольная борьба) для МБУ ДО ДЮСШ № 1 муниципального образования Гулькевичский район разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам приказ министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939;

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196;

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям МБУ ДО ДЮСШ № 1 придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Результатом реализации программы является:

### **На базовом уровне сложности:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- нравственное воспитание учащихся
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

### **На углубленном уровне сложности:**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

### **На базовом уровне сложности:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

### **На углубленном уровне сложности:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Учебная работа в МБУ ДО ДЮСШ № 1 строится на основании данной программы и проводится круглый год. Начало и окончание спортивного сезона зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией. В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУ ДО ДЮСШ № 1 в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения, на базовом уровне сложности в условиях МБУ ДО ДЮСШ № 1, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса.

**Базовой уровень сложности.**

На **базовой уровень сложности** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Возраст зачисления 8 лет.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Углубленный уровень сложности:**

- Группа формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность периода:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной многолетней подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и тренировочных групп. Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях МБУ ДО ДЮСШ № 1 имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МАОУ ДО ДЮСШ № 1, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 8 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

	Базовый уровень 1-2 год обучения	Базовый уровень 3-4 год обучения	Базовый уровень 5-6 год обучения	Углубленный уровень 1-2 год обучения
Количество обучающихся	15	12	8	6

Борьба как вид спорта представляет собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в рамках правил. Правила предусматривают условия присуждения

победы. Ограничивают возможные действия борцов, обеспечивают зрелищность, образовательный и воспитательный эффект.

Борьба знакома всем народам и всегда служила мощным средством воспитания молодого поколения людей, всё это позволило связать славные традиции прошлого с потребностями сегодняшнего времени. Борьба один из наиболее распространенных видов спорта.

Естественность, доступность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное значение. Эти обстоятельства послужили основой для высокой оценки борьбы выдающимися представителями различных эпох. П. Ф. Лесгафт, подчеркивая особую роль единоборств в воспитании детей, отмечал: «Борьба есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять своё тело на определённой опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

В этом определении подчеркнуты наиболее характерные черты спортивной борьбы, смысловую основу борцовского поединка представляют не грубый натиск и физическая сила, а искусство владеть своим телом и соизмерять свои усилия с создавшейся ситуацией, направлять их в нужное русло. Занятия борьбой формируют необходимые жизненные качества личности, содействуют интеллектуальному, волевому воспитанию личности, формирует социальную активность.

Занятия борьбой развивают высокий уровень скоростно-силовых качеств, огромную выносливость к мышечной работе с различной интенсивностью. Борец должен уметь чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением в трех режимах работы мышц (преодолевающим, уступающим, удерживающим), вовлекая в работу большое количество мышечных групп.

Важно отметить, чтобы сформировалось правильное представление о борьбе как виду спорта, что здесь нет доминирования одного или нескольких физических качеств спортсмена. Борьба хороша тем, что в ней можно нивелировать одно преимущество другим, не давая подавляющего превосходства ни одному.

## 1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

### 1.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Уровень сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов)	Общее количество занятий в год
Базовый уровень	1	6	3	276	138
	2	6	3	276	138
	3	8	4	368	184
	4	8	4	368	184
	5	10	5	460	184-230
	6	10	5	460	184-230
Углублённый уровень	1	12	6	552	184-276
	2	12	6	552	184-276

1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям

		по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	31%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	25%
1.4.	Вид спорта	32%	32%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	5%
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области*</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14%	10%
2.2.	Судейская подготовка	-	4%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%
2.4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3%	6%
2.5.	Самостоятельная работа	3%	3%
2.6.	Аттестация	2%	1%

\*Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

### 1.3. Режим тренировочной работы.

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
<b>Базовый уровень</b>		
1-2 год обучения	3	2 занятия по 45 мин.
3-4 год обучения	4	2 занятия по 45 мин.
5-6 год обучения	5	2 занятия по 45 мин.
<b>Углубленный уровень</b>		
1-2 год обучения	6	2 занятия по 45 мин.

### 1.4. Учебный план многолетней подготовки (в часах).

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3168						276	276	368	368	460	460	552	552
1.	Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта			314				26	26	35	35	44	44	52	52

1.2.	Общая физическая подготовка					644					95	95	113	113	144	144		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка					264											144	144
1.4.	Основы проф. самоопределения																26	26
1.5.	Вид спорта										91	91	121	121	160	160	179	179
2.	Вариативные предметные области																	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры										37	37	50	50	44	44	52	48
2.2.	Судейская подготовка																20	20
2.3.	Специальные навыки										13	13	17	17	20	20	26	26
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия					156					8	8	14	14	24	24	32	32
4.	Самостоятельная работа		84										12	12	15	15	15	15
5.	Аттестация																	
5.1.	Промежуточная аттестация					54					6	6	6	6	9	9	6	6
5.2.	Итоговая аттестация						4											4

**1.5. Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы															
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8				
<b>1.Обязательные предметные области</b>																	
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3				3	
1.2. Общая физическая подготовка	95	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8					3	
1.3. Вид спорта	91	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7					4	
<b>2.Вариативные предметные области</b>																	
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	37	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3					3	
2.2. Специальные навыки	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1					1	
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>																	
3. Физкультурные и спортивные мероприятия	8		2		2	2						2					
<b>4.Аттестация</b>																	
4.1. Промежуточная аттестация	6	2						2		2							
<b>Всего:</b>	<b>276</b>		28	26	28	20	26	26	26	24	24					18	

**1.6. Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения**

Предметные области	Часы	Месяцы														
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8			
<b>1.Обязательные предметные области</b>																
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					5



1.2. Общая физическая подготовка	113	12	12	11	12	9	10	11	10	12	9		5
1.3. Вид спорта	121	13	13	12	11	12	12	12	12	10	11		3
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
2.3. Специальные навыки	17	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		2
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	14			2	2	4	2			2	2		
<b>4.Самостоятельная работа</b>	12	1	2	1	1	1		1	1	1	1		2
<b>5.Аттестация</b>													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
<b>Всего:</b>	<b>368</b>	36	40	36	36	26	34	34	36	34	32		24

**1.7. Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
1.2. Общая физическая подготовка	144	12	16	16	16	14	12	14	14	12	13		4
1.3. Вид спорта	160	12	17	18	17	17	15	15	15	14	15		
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
2.2. Специальные навыки	20	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2		
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	24	2		2	4	4	4			4	4		
<b>4.Самостоятельная работа</b>	15		2	2		1	1	2	2		1		4
<b>5.Аттестация</b>													
5.1. Промежуточная аттестация	9	4								5			
<b>Всего:</b>	<b>460</b>	46	48	46	48	30	42	44	44	44	44		24

**1.8. Календарный учебный график углубленный уровень первый, второй год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка													
1.3. Общая и специальная	144	15	15	15	15	15	15	13	13	13	13		2

физическая подготовка													
1.4. Основы проф. самоопределения	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		6
1.5. Вид спорта	179	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16		7
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	52	5	5	5	5	3	5	5	7	5	5		2
2.2. Судейская подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.3. Специальные навыки	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2		4
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	32	1	3	3	5	6	6	4			4		
<b>4.Самостоятельная работа</b>	15	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2		2
<b>5.Аттестация</b>													
5.1. Промежуточная аттестация	6	3								3			
5.2. Итоговая аттестация													
<b>Всего:</b>	<b>552</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>40</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>		<b>32</b>

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба).

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый уровень 6 лет и углубленный уровень 2 года обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и

навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

## **2.2. Организация учебно-тренировочного процесса.**

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию; теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в течение 10-12 минут в начале практического занятия с использованием схем, таблиц, рисунков и т.д.); просмотр учебных фильмов; тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в лагере дневного пребывания обучающихся ДЮСШ.

В зависимости от цели практические занятия борцов разделяют на: учебные, учебно - тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

На **учебных занятиях** усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На **учебно-тренировочных** занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением ранее пройденного, большое внимание уделяется 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 прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

**Соревновательные занятия** проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у борцов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от уровня сложности программы предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

**При групповой форме** проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений. Используются в основном в группах базового уровня сложности программы.

**При индивидуальной форме** занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Индивидуальная форма занятий рассчитана на занимающихся в группах углубленного уровня сложности программы.

**При фронтальной форме** группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются **самостоятельные занятия**: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых — преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **подготовительной части** является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования. Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части**, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

**Заключительная часть** занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает

определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

### **2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение по программе.**

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Она решает следующие задачи:

а) выяснение общих закономерностей и частных проявлений процессов роста и развития организма в связи с особенностями влияния наследственности и среды;

б) установление наиболее благоприятных периодов, критических для направленных педагогических воздействий и эффективного формирования тех или иных свойств и качеств организма;

в) определение среди морфологических признаков наиболее информативных показателей биологического возраста человека;

г) подразделение хода индивидуального развития организма на ряд периодов по принципу внутригрупповой однородности показателей биологического возраста и отличий одного периода от другого – возрастная периодизация;

д) изучение тенденций роста и развития, характерных для определенной исторической эпохи (при сравнении показателей биологического возраста в сопоставимых группах людей, представляющих разные поколения).

Много внимания возрастная морфология уделяет акселерации развития, что объясняется высокой информативностью морфологических характеристик этого процесса, в первую очередь - размеров тела. Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит также выяснение отличий роста, и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за ростом и развитием детей и их родителей возрастная морфология использует для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

**Возрастная периодизация.** Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

В данном временном промежутке границы возрастных периодов у женщин смещены на более ранние сроки, чем у мужчин.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения

скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, степень Развития выступа гортани у мужчин и др.

Для каждого из критериев биологического возраста - внешнего (кожные покровы), зубного и костного - разработаны оценочные шкалы и нормативные таблицы, позволяющие определить хронологический (паспортный) возраст по морфологическим особенностям.

Критерии зубного возраста у детей и подростков менее зависимы от влияния среды и поэтому более точно характеризуют хронологический возраст.

При определении костного возраста детей и подростков учитывается состояние различных отделов скелета. В диафизах трубчатых костей центры окостенения появляются внутриутробно, в эпифизах - лишь после рождения. Срастание эпифизов с диафизом происходит в 16-18 лет (с некоторыми вариациями для различных костей), причем у девушек несколько раньше, чем у юношей. Обычно костный возраст оценивается по рентгенограммам кисти, состоящей из большого числа костей, подвергающихся оссификации в раннем возрасте (головчатая и крючковидная кости - на 1-м году, трехгранная - в 3 года, полулунная - в 4 года, ладьевидная - в 5 лет, кость-трапеция - в 6 лет, трапециевидная - в 7 лет, гороховидная - в 12 лет).

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет у мальчиков. Если принять за 100% величину прироста длины тела от 7 до 15 лет и оценить в процентах долю прироста, то наибольший прирост длины тела у девочек отмечается в 11-13 лет, а у мальчиков - в 14-15 лет. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Потребность организма в движениях и двигательные качества как воспитываются, так и наследуются. Установлены определенные этапы развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств. Если рассматривать школьный период жизни (7-17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9-12 лет), а у мальчиков распределяются довольно равномерно. Критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Активный прирост двигательных качеств отмечается в период, предшествующий половому созреванию. Например, прирост мышечной силы (по разным группам мышц) у девочек происходит между 10-12 годами, а у мальчиков между 13 и 14 годами. Половые различия объясняются тем, что у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков.

Двигательная активность и двигательные качества детей и подростков находятся в связи с биологическим возрастом. Характер этой связи зависит от возрастного периода, двигательного качества и степени биологической зрелости. Скоростные качества находятся, как правило, в обратной связи с показателями биологического возраста, а силовые качества и выносливость - в прямой. В период роста и развития организма взаимосвязь показателей двигательного и биологического возраста обусловлена действием общих факторов онтогенеза - наследственности и среды. По завершении подросткового возраста эта взаимосвязь ослабевает и приобретает выборочный характер. Например, длина тела юноши не обнаруживает связи с развитием его силовых качеств в отличие от массы тела, в состав которой входит мышечный компонент.

Гармоничность и дисгармоничность развития характерны не только для размеров тела, но

и для выраженности двигательных качеств. Мальчики характеризуются большей уравновешенностью, большей гармонией двигательного развития.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### **2.4. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить борца осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить действиями судей, их реакцией на действия борцов в атаке и защите, их перемещениях по коврику, просматривать фильмы, видеofilмы и спортивные репортажи по борьбе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к сопернику, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На базовом уровне необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история спортивной борьбы и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

#### **Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:**

- История спортивной борьбы.
- Гигиенические и реабилитационные аспекты деятельности в спортивной борьбе.
- Противопоказания к занятиям и профилактика травматизма в спортивной борьбе.
- Регулирование собственного веса. Система восстановительных средств.
- Требования к занимающимся.
- Правила соревнований по спортивной борьбе. Запрещенные приемы и действия.
- Организация проведения соревнований по спортивной борьбе.
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
- Требования техники безопасности при занятии вольной борьбой.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

#### **2.5. Общая физическая подготовка.**

**Физическая подготовка** – фундамент спортивного мастерства. Под физической подготовкой понимают наличие определённого уровня развития быстроты, силы, выносливости, а также гибкости. И чем лучше развиты физические качества, тем с большим основанием может рассчитывать борец на победу в соревнованиях.

Развитие физических качеств осуществляется в строгом соответствии с возрастными особенностями юношей. В зависимости от задач, стоящих перед каждой группой, осуществляется и физическая подготовка. У юношей 14 – 15 лет легче развиваются быстрота и гибкость; у юношей 15 – 16 лет растёт сила, появляется способность к выполнению скоростно-

силовых упражнений; в возрасте 16 – 18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития выносливости.

Развивать нужно все физические качества, учитывая возрастные особенности юношей.

Развивая физические качества, у юношей преимущественное значение имеют следующие средства:

- 1) упражнения для выработки правильной осанки;
- 2) гимнастические упражнения с небольшими отягощениями (с набивными мячами, гантелями);
- 3) подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы;
- 4) специальные упражнения борца (упражнения на мосту, имитационные упражнения с чучелом, выполнение приёмов борьбы или отдельных их частей без партнёра; упражнения с партнёром в выполнении отдельных элементов приёмов и их сочетания на точность, быстроту);
- 5) схватки (учебные, тренировочные).

Развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в утренней зарядке, в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия по борьбе, в специально организованных занятиях по физической подготовке.

**Развитие быстроты.** Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока юноши ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять с юношами упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют: 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту; 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений; 3) борьбу с более быстрым партнёром; 4) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

**Развитие гибкости.** При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах борец имеет большие возможности для овладения техникой борьбы. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок. Развитие гибкости находится в тесной связи от умения юношей расслабляться.

Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косо-связочном аппарате и в осанке юношей.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Гибкость у юношей 14 – 15 лет должно развиваться упражнениями без предметов и упражнениями с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, лёгкий набивной мяч). В старших группах вес отягощений постепенно увеличивается. В старшей группе могут быть применены упражнения с гириями, штангой, партнёром.

Для развития гибкости применяют: 1) упражнения на мосту; 2) выполнение отдельных приёмов; 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

**Развитие силы.** Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Развитие силы в юношеском возрасте следует осуществлять упражнениями преимущественно скоростно-силового характера. Иначе может возникнуть скованность, которая будет мешать повышению спортивного мастерства борцов. Чем с меньшим весом упражняется борец, тем большее время или количество раз он может повторить данное упражнение.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.



Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями борьбой, чтобы юноши могли приспособить приобретённые силовые качества к борьбе. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий в борьбе отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

Занимающимся надо правильно использовать силу. Правильно использовать силу в борьбе – это значит применять рывки и толчки в сторону наименьшей устойчивости; проявлять силу на большем плече рычага противника и уменьшать плечо рычага противника на себе; использовать свой вес; суммарно использовать силу мышц рук, ног и туловища, а также использовать усилия противника.

В возрасте 14 – 15 лет форсировать развитие силы нецелесообразно. В этом возрасте развивать силу следует с небольшими отягощениями. Юноши склонны переоценивать свои силы. Они стремятся иногда выполнять упражнения, не соответствующие их физическим возможностям, например, поднять больше, чем они могут. Поэтому нужен более тщательный врачебно-педагогический контроль. В этом возрасте вредны упражнения с чрезмерным натуживанием и с длительной задержкой дыхания. В возрасте 16 – 18 лет можно увеличить время выполнения упражнений с отягощениями.

Средства для развития силы: 1) специальные упражнения на мосту с чучелом или мешком; 2) борьба более сильным партнёром; 3) ограничение действий борцов, например борьба за выполнение переворотов ключом или броска обратным захватом дальнего бедра; 4) упражнения из других видов спорта, требующих значительного напряжения мышц.

**Развитие выносливости.** Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность борца выдержать темп схватки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

Для развития специальной выносливости применяют борьбу за захваты, борьбу за набивной мяч, борьбу с применением простейших приёмов, упражнения с небольшими отягощениями, спортивные игры, тренировочные схватки.

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями или тренировочными схватками с перерывами для отдыха. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений. Например, вначале юноши борются в партере по 2 мин. сверху и снизу с минутным перерывом. Затем добавляются ещё 2 мин. борьбы в стойке с минутой отдыха после борьбы в партере. По мере приспособления к нагрузке борьба проводится по формуле 3 + 3с минутным перерывом. Таким образом, занимающиеся безболезненно готовятся к проведению соревновательных схваток.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с изменением темпа выполнения упражнений, в показательной борьбе. С целью развития выносливости в конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски чучела и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить юношей дышать и в положении на мосту, когда дыхание затруднено. Незначительная задержка дыхания может быть оправдана лишь при проведении ряда приёмов, требующих быстроты и силы.

Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

**Развитие ловкости.** Ловкость – способность быстро и чётко реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке. Борец, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику борьбы, быстро и правильно ориентируется, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое.

Ловкость во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у борца запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеет и высокоразвитое мышечное чувство.

Ловкость у юношей младшего возраста развивается упражнениями из акробатики, различными специальными упражнениями борца, играми с сопротивлением и мячом, упражнениями в выполнении приёмов борьбы, комбинаций.

У юношей старшего возраста хорошо развивают качество ловкости занятия борьбой, в особенности схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы часто попадают в затруднительные положения и уходят из них. Очень полезно проводить технические действия с партнёром на внезапность, в различных условиях (комбинации, контрприёмы), а также специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости (забегания на мосту, перевороты с моста). Помимо основных и специальных упражнений борца, для развития ловкости используют упражнения из других видов спорта (акробатики, гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Для развития физических качеств применяют следующие методы: стандартный, переменный и соревновательный. Применение тех или иных методов зависит от задач и периодов тренировки.

#### **Комплекс упражнений по ОФП:**

- Разминка.
- Перекладина. Канат.
- Брусья.
- Игровые упражнения.
- Пресс.
- Упражнения со штангой.
- Упражнения с гирями.
- Игра в футбол.
- Игра регби.
- Эстафеты.
- Кросс.

#### **2.6. Специальная физическая подготовка.**

Для того, чтобы успешно выполнять технические действия, борцу необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества.

Вольная борьба, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств.

Чтобы борцы уже в 17 лет, смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Средства тренировки борцов:

упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;

парные упражнения для развития силы;

акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в безопасной фазе;

простые обусловленные формы единоборства;

игры на ковре.

Эти средства вызывают интерес, у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодёжи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце занятия.

#### **Комплекс упражнений по СФП**

1. Упражнения для укрепления мышц шеи.

2. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховке).
3. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости.
4. Упражнения для ног:
  - для развития мышц голеней;
  - для развития мышц-сгибателей бедра и ягодиц.
5. Единоборства для развития ловкости и быстроты.
6. Упражнения специальной и психологической подготовки:
  - «Вход в прием»;
  - «Захват-бросок»;
  - «Атакующий спурт»;
  - «Взрывная сила».
7. Упражнение со скакалкой.
8. Регби (на коленках).
9. Упражнение с мячом.
10. Кросс.

## **2.7. Вид спорта.**

### **2.7.1. Техническая подготовка.**

Технику борьбы рассматривают как совокупность разрешённых правилами рациональных действий борца, направленных на быстрое достижение преимущества. Она включает всё, что касается формы движения и чему обучают борца.

Техника борьбы постоянно обогащается: увеличивается число способов достижения преимущества, с одной стороны, и более глубоко изучаются приёмы – с другой.

Обучать технике борьбы необходимо в соответствии с принципами сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности.

Исполнение сложных технических действий отличными борцами того или иного приёма зачастую представляют некоторые детали движения не такими, какими они выглядят в динамике борьбы (при бросках, сбиваниях и сближениях с противником для захвата ног). Причина, незнания механизма проведения приёмов – порочный метод обучения путём подражания, либо неосознанных двигательных находок.

При изучении приёмов борцы решают конкретные двигательные задачи, они хорошо осознают форму, а впоследствии и ритм движения. Эти борцы обнаруживают не только ошибки товарищей, но и неточности в своём исполнении. Если в процессе обучения борцам о причинах ошибок и указывают пути исправления их, то борцы и сами, как правило, умеют исправлять эти ошибки.

Если перед борцом ставится задача повернуться к партнёру спиной, то сделать это можно по-разному, используя различные варианты движения рук, ног, туловища, головы, детали которого не могут быть осознаны. Но если задачу поставить более конкретно и при повороте борца обращать внимание на перемещение ног, сопряженное с ним движение туловища, рук и т. д., то такую задачу осмыслить легко. В процессе такого обучения все детали классифицируются, хорошо осознаются и, хотя при слитном исполнении элементов могут возникнуть ошибки, их тоже легко исправить, так как в ходе изучения приёмов обращается внимание на целесообразность именно таких действий. Благодаря этому у борцов постепенно формируется правильное представление о движении.

На первом уровне изучения структуры приёма используются специальные подводящие упражнения. Чтобы у борцов складывалось правильное представление об изучаемом движении, необходимо развивать у них способность анализировать его на основе мышечно-двигательных ощущений. При этом надо учитывать, что на первых порах занимающийся не в состоянии контролировать целостное движение на основе двигательных восприятий.

С целью активизации сознания следует, использовать сведения, которые помогут осознать конкретную биомеханическую задачу и выявить средства и методы её решения, и ставить конкретные задачи самому себе в ходе выполнения какого-либо действия.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приёма. По мере освоения элементы постепенно сливаются: на основной элемент накладывается новый. Постановка задачи будет касаться уже последующего

элемента. Борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несёт и смысловую нагрузку. Если задача борца – переставить обе ноги на носки несколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнёра, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Так реализуется основной принцип обучения – принцип сознательности и активности.

Также в тренировке борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или инструктора. Этот метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приёма борец должен узнать о нём следующее:

- 1) каково место этого приёма в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил, и кто наиболее успешно применяет его (если такие сведения есть);
- 2) каково значение при выполнении этого приёма физической силы, инерции, веса, РВК, инерции соперника пр.;
- 3) какая ДС необходима для проведения приёма и как её проще всего создать;
- 4) какой захват следует применить, а при изучении приёмов партера – как его фиксировать;
- 5) какова последовательность действий при выполнении приёма;
- 6) каков ритм приёма, т. е. какова увязка компонентов движения во времени;
- 7) какие захваты можно применять в тех или иных условиях;
- 8) какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный приём;
- 9) какова зависимость вариативности приёма от РВК;
- 10) варианты тактической подготовки приёма;
- 11) можно ли связать этот приём с другими в комбинацию;
- 12) какие контрприёмы при выполнении данного приёма может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путём внесения в приём (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

На занятии, посвящённом изучению конкретного приёма, рассматриваются 1 – 3-й вопросы, в процессе освоения приёма – 4 – 6-й вопросы.

Когда механизм приёма с основным захватом уже хорошо освоен, занимающиеся изучают 7-, а на уровне мастерства – 8-й.

Выработке умения решать вопросы, по остальным пунктам, содействует изучению основного материала пособия, в котором технические действия объединены по принципу тактических и комбинационных связей.

**Принцип наглядности** реализуется путём привлечения к обучению по возможности всех анализаторов, т. к. в борьбе велика роль всех механорецепторов, которые помогают борцу ориентироваться в ходе единоборства, подают сигнал о соответствии ДС условиям проведения приёма, оповещают об опасности и т. д.

Тренер, оценивая выполнение приёма учащимися со стороны вполне удовлетворительно. Но стоит ему занять место атакованного, то обнаруживается, что усилия обучающегося совсем не те, которых следует ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть даже и болевое ощущение, например, при захвате головы с плечом спереди-сверху, перевороте ключом.

Атакованному сзади борцу важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедра, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (для мобилизации сил перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия.

Ввиду скоротечности выполнения некоторых приёмов и невозможности, в связи с этим заметить сразу несколько важных деталей проведения приёма тренеру следует вести наблюдение за ними последовательно и обучать этому же учащихся. Впоследствии это облегчит наблюдение за потенциальными соперниками, когда в большинстве случаев следует наблюдать

за тем, к какому захвату стремится соперник, как он осуществляет его, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как проводит контрприемы и пр. такое наблюдение даёт материал для моделирования схватки.

### **Схема изучения приемов.**

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Составить пары занимающихся и преступить к изучению приёма.
8. Изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера, и без передвижения по ковру.
9. Выполнять прием с движением по ковру с незначительным сопротивлением партнёра.
10. Выполнять прием с движением по ковру с полным сопротивлением.
11. Выполнять прием с движением по ковру с более тяжелым партнером незначительным сопротивлением и с полным сопротивлением.
12. Выполнять прием в набрасывании.
13. Выполнять прием на соревнованиях.

#### **2.7.2. Тактическая подготовка.**

Прочность навыка единоборства определяется возможностью применения его в схватке с сильным соперником в ответственных соревнованиях. В таких условиях необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений или вынудить его занять удобное для проведения технического действия положение. Иными словами, надо преднамеренно суметь создать необходимую ДС. Поэтому первая задача тактической подготовки борца — выработка умения связывать технические действия с тактическими, т. е. отработка достаточного количества ТТД.

Вторая задача тактической подготовки — выработка оперативного тактического мышления, которое должно обеспечить рациональное и своевременное использование навыков в ходе схватки с различными соперниками.

Наконец, третья задача тактической подготовки — научить борца анализировать и сопоставлять возможности сторон, на этой основе составлять план схватки, прогнозировать возможные варианты ее, т.е. моделировать схватку.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается в результате деятельности спортсменов и тренеров. Она обновляется, если изменяются правила или появляются новые требования к проведению поединков.

В тактике всех единоборств есть много общего, но поскольку Она зависит от правил, то, естественно, в тактике борца вольного стиля немало особенностей.

Общая задача тактики спортивной борьбы любого вида — это рациональное использование возможностей в рамках правил для достижения победы при экономном расходовании энергии.

Главным средством реализации тактического плана схватки является целесообразное сочетание ТТД с остальными тактическими средствами: силовым, темповым прессингом, волевым противоборством, ловкостью, быстротой, гибкостью, обеспечивающее успешное применение ТТД.

Правила подчеркивают важное значение именно технических средств борьбы. Отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности, расценивается как пассивность. Прием, проведенный с большой амплитудой, оценивается в два раза выше, победа без технических баллов — в два раза ниже чистой победы. В схватке борец стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или чистой победы, к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по баллам, или, наконец, он стремится догнать и перегнать соперника, имеющего преимущество. Тактический рисунок поведения борца в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями

противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности. Однако во всех этих случаях борец решает задачи, стоящие перед ним, используя три основных вида тактических средств ведения схватки: натиск, прессинг и выжидание (или комбинацию этих средств).

Тактическая подготовка (ТП) — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата.

Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими ТТД она может воплощаться. Естественно, чем больше ТТД освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка.

Моделирование — это подготовка тактического плана схватки с конкретным соперником и отработка его с партнером.

Моделирование — важная часть технико-тактической подготовки борца, которая еще не получила достойной оценки тренеров. С другой стороны, известно, что зарубежные борцы специально составляют тактические планы ведения схватки против наших спортсменов. Именно поэтому на всех больших международных турнирах зарубежные тренеры ведут видеомagneтофонную съемку выступления ведущих борцов.

### **2.7.3. Система соревнований.**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом уровне сложности программы многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные; отборочные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение. Он заранее утверждается и рассылается на места. Календарные планы соревнований могут быть перспективными и годичными. Своевременное получение общего календарного плана позволяет низовым организациям правильно спланировать работу, составить свои календарные планы, успешно подготовиться к участию в соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования.

Основной целью соревнований является контроль за:

- эффективностью данного тренировочного этапа,
- приобретение соревновательного опыта,
- повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации борцов на последующих годах обучения многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на углубленном уровне сложности программы.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя её и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут

оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей юного спортсмена. При недостаточной технической подготовленности спортсмена, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной возбудимости количество соревнований должно быть сокращено. И, наоборот, при отличной технической подготовленности, быстром восстановлении, уравновешенной нервной увеличено.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены уровнем технического мастерства юного спортсмена, развитием физических качеств, функциональными возможностями организма, психической подготовленностью.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

#### **2.7.4. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными **задачами** психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К методам психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

**Объективные трудности** – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место уровня моря,

внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьёвки, действия спортивного соперника и др.

**Субъективные трудности**, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом проявления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определённых психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного борца волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными борцами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными борцами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К **методам словесного воздействия** относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

**Методы смешенного воздействия** включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешенного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психологические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. **Волевые действие** есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевые действия имеют следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь её;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;



- исполнение принятого решения путём активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как **осознание – планирование – борьба мотивов – волевые усилия**.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объёму и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. В некоторых исследованиях отмечается, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информационно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцированной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности борца достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только

временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты борца, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую борец формирует волевые качества борца.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развития физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки борца.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка борца. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для борца определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия борца, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют борцу уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки – стадии формирования умений – особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний – в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несёт в себе определённую биомеханическую характеристику. Могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании борца и именно на стадии умений борцу приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причём борцу приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности борец испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений – всё это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед борцом во второй стадии совершенствования двигательного действия в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма борца. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от борца на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств борца в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания борца при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряжённость сознания борца во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то борец испытывает большие трудности в освоении техники. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект – совершенствуется двигательное умение выполнять упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники приёма большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия борца нельзя поддерживать напряжённость сознания длительное время. Эффект действия тот же – развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Свойство, как распределение внимания, своей трудоёмкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки борца. Борцу приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Отмечается, что в развитие воли борца особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремлённости и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас «замотивированный» борец может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Было и такое что некоторые борцы тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного борца.

Подавление психической подготовленностью избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Борец, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдаётся, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными.

Подавление настойчивостью может применяться при оборонительной тактике. Решительно пресекая попытки атаки, вынуждают противника отказаться от задуманного плана.

Выбирая тактику подавления настойчивостью, нужно быть уверенным, что она принесет успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводила борцов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя, таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным борцам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Подавление моральным превосходством применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление авторитетом - разновидность морального подавления. Если противник уважает борца и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

#### **2.7.5. Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровня.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг, либо средств, получаемых по договору оказания услуг;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

#### **Спортивное и специальное оборудование для базового и углубленного уровня**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2

16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
25.	Борцовки	пара	На занимающегося
26.	Трико борцовское	1	На занимающегося

### **2.7.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

#### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по борьбе допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при применении неправильных приемов, недостаточная подготовленность спортсменов;
  - при занятиях борьбой чаще всего возникают ушибы, повреждения мышц и связок, особенно шейного отдела позвоночника, голеностопного и коленного суставов;
  - вывихи в плечевом суставе, в кисти руки и фаланг пальцев;
  - кровоизлияние в области ушных раковин;
  - запрещается производить удары по телу партнера, захватывать его пальцы, выкручивать руки в направлении противоположном сгибанию в суставах;
  - запрещается надавливать на горло партнера и сжимать его, захватывать партнера за волосы, ударять головой о ковер, держаться за одежду партнера и ковер.
4. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
6. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.
8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Занятия по борьбе проводятся согласно расписанию.
2. Надеть специальную спортивную одежду и обувь для борцов. Под спортивную одежду надевают бандаж или плавки.
3. Перед началом занятия проверить состояние спортивного зала. Пол должен быть покрыт толстым ковром с чехлом из светлого материала, ковер следует обложить мягкой дорожкой, твердые предметы должны находиться от ковра на расстоянии не менее двух метров.
4. Провести тщательную разминку всех групп мышц и суставов.

#### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.
3. Во время занятия, обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
4. Начинать и заканчивать любые упражнения, а также меняться ролями во время изучения приема или выполнения упражнения в парах начинающие борцы должны только по команде тренера-преподавателя.
5. Соблюдать плавность перехода от общефизических упражнений к специальным физическим упражнениям.
6. При разучивании приёмов на ковре может находиться не более четырёх пар.
7. При разучивании приёмов броски следует проводить в направлении от центра ковра к краю.
8. При любых бросках атакуемый использует приёмы самостраховки (группировка и т.п.).
9. Во время тренировки все обучающиеся должны быть в поле зрения тренера-преподавателя.
10. Подбирать партнера для выполнения общефизических и специальных упражнений нужно соответственно своему весу, тренер-преподаватель должен контролировать выполнение этого требования.
11. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками весовой категории с одинаковой физической и технической подготовленностью.
12. Соблюдать последовательность изучаемого материала и выполняемых упражнений.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При появлении во время занятия боли в суставах рук, ног, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу сообщить о случившемся администрации школы и родителям пострадавшего.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **Требования безопасности по окончанию занятий.**

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. После окончания занятий, занимающиеся организованно выходят из зала под наблюдением тренера-преподавателя.
3. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
4. Тщательно проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.
5. Снять спортивную одежду и обувь.
6. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую одежду.
7. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.
8. После окончания занятия раздевалку нужно освободить не позже, чем через 15 минут.

#### **2.8. Различные виды спорта и подвижные игры.**

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от

новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

## 5) Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

## **2.9. Инструкторская и судейская практика.**

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся УТГ -1,2 года обучения должны освоить составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиями и приемам борьбы. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся учебно-тренировочных групп третьего, четвертого года обучения должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей занятия; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны также уметь составлять план учебно-тренировочных сборов.

В учебно-тренировочном процессе для юных борцов предусмотрены:

-приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

-организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

-составление положения о соревнованиях;

-оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнований; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

-изучение особенностей судейства соревнований по вольной борьбе;

-освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.



## **2.10. Специальные навыки.**

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое посредством повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижением по мере повторения уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней обучающиеся учатся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **2.11. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфо типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время

соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

### **3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в МБУ ДО ДЮСШ № 1 заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

#### **Методологические и методические принципы воспитания:**

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
  - Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);

- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Индивидуальный подход;
- Воспитание в коллективе и через коллектив;
- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- Единство обучения и воспитания.

#### **Главные направления воспитательного процесса:**

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);

#### **Основные задачи воспитания:**

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Методы и формы воспитательной работы в МБУ ДО ДЮСШ № 1** включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

#### **Основные формы воспитательной работы:**

- Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- Информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;
- Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- Показательные выступления;
- Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
- Оформление стендов в отделениях по виду спорта, выпуск стенгазет, фотомонтажей о результатах деятельности отделения и о знаменательных датах;
- Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
- Организация и проведение походов выходного дня учащихся с привлечением родителей;
- Участие в субботниках, организуемых ДЮСШ;
- Индивидуальные консультации с родителями;
- Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

### **3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

## спортивная борьба (вольная борьба)

Виды соревнований	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	2	3
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Соревновательные схватки	6	8	24	24

### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, который проводит контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке в начале года и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке в конце года. Контрольные нормативы проводятся для отслеживания физической подготовленности спортсмена. Контрольно-переводные нормативы проводятся для перевода спортсмена на следующий год (или этап) обучения.

Контроль за уровнем психологической подготовленности спортсмена осуществляется тренером-преподавателем в форме вербальных (лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная, психорегулирующая тренировка) и комплексных средств (всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения).

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом медицинского учреждения по месту жительства, в котором он наблюдается.

#### 4.1. Условия выполнения тестов по ОФП:

##### БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1: 1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-3 человека.

##### Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

##### ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

##### Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

### **ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

#### **Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увиделлицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ**

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Участник имеет право:**

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время, отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

#### **Попытка не засчитывается:**

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

### **БЕГ НА 1000 МЕТРОВ**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

### **СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду,

продолжить выполнение испытания.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

## 4.2. Контрольно-переводные нормативы по ОФП.

	Бег * 30,60,100 м.(сек.)						Кросс 1000 м.(мин/сек)						Прыжок в длину с места (см)						Подтягивание (раз)			Отжимание от пола (раз)			Складывание за 1мин. (пресс) (раз)					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	16	26	36	16	26	36	16	26	36	16	26	36	16	26	36	16	26	36	16	26	36	16	26	36	16	26	36	16	26	36
<b>8 лет</b>	6.8	6.2	5.5	7.0	6.7	5.7	6.40	6.15	5.40	7.00	6.50	6.30	110	130	155	100	125	150	2	3	4	4	6	10	24	26	28	19	21	23
<b>9</b>	6.3	5.8	5.3	6.8	6.2	5.6	6.20	6.00	5.10	6.50	6.30	6.10	130	140	160	125	130	155	3	4	5	6	8	12	26	28	30	21	23	25
<b>10</b>	6.0	5.6	5.1	6.2	5.9	5.4	6.10	5.40	4.50	6.30	6.10	5.50	140	150	170	130	140	160	4	5	6	8	10	13	28	30	32	23	25	27
<b>11</b>	5.9	5.5	4.9	6.2	5.8	5.1	5.50	5.10	4.40	6.10	5.50	5.30	150	160	180	140	150	170	5	6	7	9	12	14	30	32	33	25	27	29
<b>12</b>	11.0	10.5	10.0	11.3	11.0	10.3	5.20	4.50	4.20	5.50	5.30	5.10	160	170	190	150	160	180	6	7	8	10	13	15	32	33	34	27	29	31
<b>13</b>	10.5	10.0	9.5	10.9	10.4	10.0	5.00	4.30	4.10	5.30	5.10	4.50	170	180	200	160	170	190	7	8	9	11	14	16	33	34	36	29	31	33
<b>14</b>	10.0	9.5	9.0	10.5	10.1	9.6	4.40	4.10	3.50	5.10	4.50	4.20	180	190	210	170	180	200	8	9	10	12	15	17	34	36	38	31	33	35
<b>15</b>	9.5	9.0	8.5	10.1	9.6	9.1	4.20	3.50	3.40	4.20	4.10	4.00	190	200	220	180	190	210	9	10	11	13	16	18	36	38	40	33	35	37
<b>16</b>	9.0/ 14.8	8.6/ 14.3	8,2/ 13.8	9,8/ 18.0	9,3/ 17.2	8,8/ 16.3	4.00	3.40	3.30	4.10	4.00	3.50	200	210	230	190	200	220	10	11	12	14	17	19	38	40	42	35	37	39
<b>17</b>	8,8/ 14.3	8,4/ 13.8	8,0/ 13.2	9,5/ 17.2	9,0/ 16.7	8,5/ 16.1	3.50	3.30	3.20	4.00	3.50	3.40	210	230	250	200	210	240	11	12	13	15	18	20	40	47	50	37	39	41
<b>18</b>	8,2/ 13.8	8,0/ 13.3	7,8/ 12.8	9,1/ 16.7	8,7/ 16.2	8,2/ 15.5	3.30	3.20	3.10	3.50	3.40	3.30	220	240	270	210	220	250	12	13	14	18	20	22	48	50	52	39	41	45

Бег – 8-11 лет – 30 метров, 12-15 лет – 60 метров, 16-18 лет – 100 метров.

12 баллов и выше – Программа полностью освоена (перевод на следующий год обучения)

7-11 баллов - Программа освоена в необходимой степени (перевод на следующий год обучения)

6 и ниже баллов – Программа не освоена (оставлен в этой же группе)

#### 4.3. Контрольно-переводные нормативы по СФП.

	Вис на согнутых (угол до 90*) руках			10 кувыркков вперед (сек)			5-ти кратное выполнение: на мост из стойки, уход с моста забеганием, возвращение в и.п.(сек)								
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<b>БУ – 1 (8-11 лет)</b>	10	15	20	20,5	19	17	22	22	18						
	Вис на согнутых (угол до 90*) руках			10 кувыркков вперед			5-ти кратное выполнение: На мост из стойки, уход с моста забеганием, возвращение в и.п.(сек)			Забегание на мосту: 5- влево, 5- вправо (сек)					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
<b>БУ – 2 (11-12 лет)</b>	18	25	35	19,3	18,5	17,7	20	18	16	22	20	18			
<b>БУ – 3 (12-13 лет)</b>	16	32	40	18,8	18	17,2	18	16	14	20	18	17			
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад прогибом (м)			10 кувыркков вперед (сек)			Перевероты на мосту 10 раз (сек)			Забегание на мосту: 5- влево, 5- вправо (сек)					
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
<b>БУ - 4 (13-14 лет)</b>	6,0	7,0	8,0	18,5	17,5	16,5	32	28	24	18	17	16			
<b>БУ - 5 (14-15 лет)</b>	8,0	9,5	10,0	17,5	16,5	15,5	30	26	23	17	16	15			
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад прогибом (м)			Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)			Приседание с партнером равного веса (раз)			Забегание на мосту: 10- влево, 10- вправо (сек)			10 бросков манекена подворотом (сек)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<b>БУ - 6 (15-16 лет)</b>	7,5	8,5	9,5	5,5	6,5	7,5	6	8	12	47	43	39	31	27	23
<b>УУ - 1 (16-17 лет)</b>	8,0	9,0	10,0	6,5	7,5	8,5	7	9	13	45	42	38	30	26	22
	Упражнение по удержанию моста			Забегание на мосту: 10- влево, 10- вправо (сек)			Приседание с партнером равного веса (раз)			10 бросков манекена подворотом (сек)			10 бросков манекена прогибом (сек)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<b>УУ-2 (17-18 лет)</b>	1,2	1,4	2,0	46	42	38	8	12	15	33	29	25	30	26	22



#### **4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 1 проводится 2 раза в учебном году: в 1 полугодии – тренером-преподавателем, во 2 полугодии – тренером-преподавателем в присутствии комиссии по приему контрольных нормативов. Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Сроки принятия контрольных нормативов в 1 полугодии – сентябрь, октябрь, во 2 полугодии – май, июнь.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации МБУ ДО ДЮСШ № 1, инструктор-методист, тренеры-преподаватели (имеющую первую и высшую квалификационную категорию).

#### **4.5. Требования к освоению образовательной программы.**

**Результаты освоения образовательной программы на базовом уровне сложности:**

##### **Теоретические основы физической культуры и спорта:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

##### **Общая физическая подготовка:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

##### **Вид спорта:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном

виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Различные виды спорта и подвижные игры:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**Специальные навыки:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**Результаты освоения образовательной программы углубленного уровня сложности:**

**Теоретические основы физической культуры и спорта:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

**Общая и специальная физическая подготовка:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**Основы профессионального самоопределения:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная

подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**Вид спорта:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, - обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**Различные виды спорта и подвижные игры:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**Судейская подготовка:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**Специальные навыки:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## 5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР Б.А.Подлиев (и др.) –М., Советский спорт, 2003.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта., Киев, 2002.
3. Гопис С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией развития скоростно-силовых качеств. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2003-№4.
4. Горелова Л.В. Краткий курс ЛФК и массажа., Ростов-на-Дону, Феникс, 2007.
5. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. Учетные записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2000-№3.
6. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы., М., Физкультура и спорт, 1978.
7. Матушак П.Ф. Сто уроков по вольной борьбе. Алма-Ата, 1990.
8. Международные правила борьбы. Международная федерация ФИЛА,2011.
9. Минунашвили Д.Г. Учебник Тренера по вольной борьбе. Издательство КПКУ, 1995.
10. Невретдинов Ш.Т. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва в борьбе. ФОН, 1997.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера., М., АСТ-Астрель, 2002.
12. Приказ Минобрнауки России от 9.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
13. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
14. Резько И.В. Анатомия силовых упражнений., Минск, Харвест, 2009.
15. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. Перевод с польского, М. Физкультура и спорт, 1998.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Отбор и планирование., М.,Физкультура и спорт,1984.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для вузов. Издательский центр «Академия», 2000.
18. Шулика Ю.А. Греко-римская борьба для начинающих., Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
19. Ф3 РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
20. Ф3 РФ от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
21. Интернет-ресурсы: Международный борцовский форум. Раздел: Вольная борьба.