Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Кольского района Мурманской области

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ
Кольского района
района
_____ В.В.Маган
«03» июня 2021 года

Принята решением
педагогического совета
ДЮСШ Кольского

Протокол № 3
«03» июня 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Маган Валерий Валентинович

Подписано цифровой подписью: Маган Валерий Валентинович
Дата: 2021.09.17 08:34:58 +03'00'

Программа рассчитана на детей 10-18 лет
Срок реализации программы 8 лет

Составители:
Смирнова Екатерина Александровна, инструктор-методист 1 категории
Королев Валерий Васильевич, тренер-преподаватель 1 категории

Рецензент: Кошелев Роман Вячеславович, председатель Региональной общественной организации «Федерация спортивной борьбы Мурманской области»

г. Кола
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Греко-римская борьба» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжения правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устава ДЮСШ Кольского района с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.
- Приказа Министерства спорта РФ «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» от 15.11.2018 г. № 939

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.
В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Отличительная особенность программы:

Общеобразовательная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе предназначена для занимающихся в ДЮСШ Кольского района в условиях Кольского Заполярья.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Занятия греко-римской борьбой способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека.

Настоящая учебная программа для ДЮСШ Кольского района рассчитана на 8 лет обучения.

Занятия этим видом спорта направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания

Цель программы: ***Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий греко-римской борьбой.***

В ДЮСШ Кольского района данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных учащихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по греко-римской борьбе.

Основными задачами реализации предпрофессиональной программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта

Программа направлена на:
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей ДЮСШ по подготовке квалифицированных спортсменов.

Методы обучения
– словесные (доступное объяснение упражнений и целесообразность их выполнения)
– наглядные (показ правильного исполнения конкретного упражнения тренером-преподавателем или с помощью учащегося)
– проверки на практике (выполнение упражнения учащимися целиком для простых упражнений, пошагово и целиком для сложных)

Условия набора:

Адресат программы: Возраст от 10 до 18 лет.

Прием в группы базового уровня подготовки 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе «Греко-римская борьба» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

- *в группы базового уровня подготовки 2-го и последующих годов* обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал

предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

На углубленный уровень обучения зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе базовой подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на углубленный этап.

- в группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

Срок и условия реализации программы: срок реализации программы составляет 8 лет и имеет **предпрофессиональный уровень** подготовки.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные.

Форма проведения учебных занятий: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, беседы, спортивно-оздоровительные мероприятия и соревнования, работа по индивидуальным планам в летний период, контрольные тесты.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы, утвержденной дирекцией школы;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах:
-индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Программа рассчитана на 52 учебные недели: **42** недели непосредственно в спортивной школе, остальные **10** недель могут быть продолжены в условиях школы, в спортивно-оздоровительном лагере, по индивидуальным планам самоподготовки в период их активного отдыха. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных

условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее – организации).

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;
- разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;
- обучение технике и тактике греко-римской борьбы, подготовка квалифицированных юных борцов;

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по греко-римской борьбе.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки борцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей борцов.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Спортивная борьба (греко-римская, вольная) (далее спортивная борьба) является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (UWW).

Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещены захваты противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия, между тем всё это разрешено в вольной борьбе.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным

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

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

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Греко-римская борьба является спортивной дисциплиной вида спорта спортивная борьба, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – спортивная борьба
(номер-код – 0260001611Я)

Дисциплины	Номер-код
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	0260431811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 0441811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 0451811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	0260461811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	0260471811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	0260481811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	0260491811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	0260501811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	0260511811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	0260521611А
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	0260531811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	0260541811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	0260551611А
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	0260561811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	0260571611А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	0260581811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	0260591811Ю

греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	0260601611А
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	0260611811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	0260621611А
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	0260631811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	0260641611А
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	0260651811Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	0260661611А
греко-римская борьба - абсолютная категория	0260671811Ю
греко-римская борьба - командные соревнования	0260681811Ю

1.2.Специфика организации обучения.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по греко-римской борьбе ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: хореографы, психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по греко-римской борьбе утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровнях (периода) подготовки занимающихся и не может

превышать:

- на базовом уровне сложности 1-2 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;
- на базовом уровне сложности 3-4 года обучения – 4 раза в неделю по 2 часа;
- на базовом уровне сложности 5-6 года обучения – 5 раз в неделю по 2 часа;
- на углубленном уровне сложности 1-2 года обучения – 4 раза в неделю по 3 часов, 6 раз в неделю по 2 часа;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по греко-римской борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта греко-римская борьба определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по греко-римской борьбе определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по греко-римской борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья

занимающихся.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот..	Кол-во уч-ся в группе
Греко-римская борьба (базовый уровень подготовки)	1 год обучения	10-18	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП	15-20
	2 год обучения	11-18	6		15-20
	3-й год обучения	12-18	8		12-15

	4-й год обучения	13-18	8		12-15
	5-й год обучения	14-18	10		10-12
	6-й год обучения	15-18	10		10-12
Греко-римская борьба (углубленный уровень подготовки	7-й год обучения	16-18	12		8-10
	8-й год обучения	17-18	14		8-10

Максимальное количество академических часов	Уровни подготовки							
	Базовый уровень подготовки						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 года
Количество часов в неделю (макс)	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю (макс)	3	3	4	4	5	5	6	6
Количество занятий в год (макс)	156	156	208	208	210	210	208	208
Количество часов в год (макс)	312	312	416	416	520	520	624	624
Продолжительность одного занятия (ч)	2	2	2	2	2-3	2-3	3	3

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

1.3. Структура системы многолетней подготовки (уровни, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся греко-римской борьбой в соответствии с уровнями подготовки.

Уровни подготовки в греко-римской борьбе формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим уровням (периодам) подготовки:

- базовый уровень сложности – 6 лет;
- углубленный уровень сложности – 2 года;

На базовом уровне сложности зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься греко-римской борьбой. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На углубленном уровне сложности зачисляются подростки не моложе 16 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Главным отличием является возраст и подготовленность

занимающихся, зачисленных на тот или иной уровень подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по греко-римской борьбе в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Прием в организацию осуществляется с 10 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Система многолетней спортивной подготовки спортсмена греко-римской борьбы включает и предполагает решение **следующих задач:**
- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
-повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов в группах начального уровня подготовки 2 года обучения , тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ).

Базовый уровень начальной подготовки (продолжительность подготовки – 2 года) направлен на: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по греко-римской борьбе, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники греко-римской борьбы, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Базовый уровень начальной подготовки (от 2-х до 6 -ти лет обучения - начальная спортивная специализация) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники греко-римской борьбы,

приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по греко-римской борьбе, вольной борьбе, уточнение спортивной специализации.

Уровень углубленной подготовки (2 года обучения - уровень углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники греко-римской борьбы, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте .

Структура системы многолетней подготовки

Уровень подготовки	Период	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Минимальный возраст зачисления (перевода) в группы	Объем учебной нагрузки
Базовый уровень подготовки	До одного года	1	15	20	6	10	312
	Свыше одного года	2	15	20	6	11	312
Базовый уровень спортивной специализации	Три года	3	12	15	8	12	416
	Четыре года	4	12	15	8	13	416
	Пять лет	5	10	12	10	14	520
	Шесть лет	6	10	12	10	15	520
Углубленный уровень подготовки	Семь, восемь лет	7	8	10	12	16	624
		8	8	10	12	17	624

Для достижения основной цели подготовки борцов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- на базовом уровне сложности: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; формирование интереса к греко-римской борьбе; умение «видеть»

соперника, реагировать на его конкретные действия; воспитание в занимающемся «бойцовского» характера;

- умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве; ознакомление с техническим арсеналом;
- воспитание моральных и волевых качеств; приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

На углубленном уровне сложности:

- дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники борьбы;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- прохождение судейской практики;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен до 2 лет.
Современное представление о планировании подготовки связано с её определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный(К); подводящий (П); соревновательный (С); восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – при обретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой

утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На углубленном уровне годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом уровне подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором уровне продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечиываеб́тся стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

Условия зачисления в группы

Прием в группы базового уровня сложности 1 года обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе «Греко-римская борьба» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, или по письменному заявлению лица, достигшего 16 летнего возраста, при наличии справки с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

- *в группы базового уровня 2-го и последующих* годов обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал

предшествующего года обучения и успешно пошедшие промежуточную аттестацию.

На углубленный уровень обучения зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего этапа обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию на этапе начальной подготовки, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

- группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

Общие требования к организации тренировочной деятельности

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично: 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 10 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на базовом уровне подготовки - 2 часов;
- на е базовом уровне начальной спортивной специализации – 2-3 часов;
- на углубленном уровне (уровень спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 5 академических часов.

Формы организации образовательной деятельности:

Индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды и формы контроля: *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываясь на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) обучения, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Ожидаемые результаты

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

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.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

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 рукопашному бою, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

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 баскетболом;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств

личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

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 рукопашному бою;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий рукопашным боем.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

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.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

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.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

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.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

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.

Учебно-тематическое планирование

<u>Продолжительность и объёмы реализации программы по разделам подготовки</u>

Программа предусматривает обучение на базовом уровне начальной подготовки 6 лет и на углубленном уровне два года, общий срок обучения восемь лет.

Годовой учебный план программы рассчитан на 52 недели: 42 недели - непосредственно в условиях учреждения, 10 недель – самостоятельная подготовка. Продолжительность учебно-тренировочных занятий: 1 академический час – 45 минут. На базовом уровне начальной подготовки – не более 2 часов в день. На базовом уровне спортивной специализации – 2-3 часа. На углубленном уровне – не более 3 часов в день. Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся в объеме от 60% до 90%.

Соотношение объёмов тренировочного процесса базового уровня
по разделам подготовки по отношению к общему объёму учебно-тематического планирования

Разделы подготовки	%
Обязательные предметные области	
Теория и методика физической культуры и спорта	10-25%
Общая физическая подготовка	20-30%
Избранный вид спорта	15-30%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	15-25%
Вариативные предметные области	
Другие виды спорта и подвижные игры. Специализированные игровые комплексы	5-15%
Инструкторская и судейская подготовка	-
Восстановительные мероприятия	-
Самостоятельная работа	10%
Педагогический контроль (промежуточная и итоговая аттестация)	5%
Врачебный контроль	5%

Соотношение объёмов тренировочного процесса углубленного уровня
по разделам подготовки по отношению к общему объёму учебно-тематического планирования

Разделы подготовки	%
Обязательные предметные области	
Теория и методика физической культуры и спорта	10-15%
Общая и специальная физическая подготовка	10-15%
Избранный вид спорта	15-30%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	10-15%
Основы профессионального самоопределения	15-30%
Вариативные предметные области	
Другие виды спорта и подвижные игры. Специализированные игровые комплексы	5-10%
Инструкторская и судейская подготовка	5-10%
Восстановительные мероприятия	10%
Самостоятельная работа	15-30%
Педагогический контроль (промежуточная и итоговая аттестация)	5%
Врачебный контроль	5%

ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

№	Раздел подготовки / Уровни подготовки	Количество часов							
		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
	Обязательные предметные области								
	1. Теоретическая подготовка	**62**	**62**	**61**	**61**	**60**	**60**	**62**	**-**
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	62	62	61	61	60	60	62	-
	2. Практическая подготовка	**250**	**250**	**355**	**355**	**460**	**460**	**562**	**624**
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	93	93	124	124	120	120	110	123
2.2.	Избранный вид спорта	60	60	70	70	104	104	124	137
2.3	Технико-тактическая и психологическая подготовка	46	46	64	64	118	118	104	136
2.4.	Основы профессионального самоопределения							20	20
	Вариативные предметные области								
3	Другие виды спорта и подвижные игры	16	16	30	30	34	34	70	72
4	Участие в соревнованиях	-	-	2	2	4	4	6	7
5	Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	14	14	17	18
6	Медицинский контроль			6	6	7	7	9	9
7	Контрольные испытания	4	4	6	6	7	7	9	9
8	Самостоятельная работа	31	31	43	43	52	52	62	62
9	Инструкторская и судейская практика	-						31	31
	Общее количество часов	**312**	**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**624**	**624**

Календарный учебный график

Месяц	Год обучения	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
		БУС-1	БУС-2	БУС-3	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС-1	УУС-2
сентябрь	01-06	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	07-13	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	14-20	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	21-27	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	28.09.-04.10	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
октябрь	05-11	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	12-18	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Э,П	Э,П
	19-25	Э,П	Э,П	Э,П	Э,П	Э,П	Э,П	Т,П	Т,П
	26.10-01.11	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
ноябрь	02-08	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	09-15	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	16-22	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	23-29	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	30.11.-06.12	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
декабрь	07-13	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	14-20	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	21-27	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	28.12.-03.01	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
январь	04-10	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	11-17	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	18-24	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	25-31	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
февраль	01-07	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	08-14	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	15-21	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	22-28	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
март	01-07	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	08-14	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	15-21	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	22-28	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	29.03.-04.04	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
апрель	05-11	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	12-18	Э,П	Э,П	Э,П	Э,П	Э,П	Э,Ш	Т,П	Т,П
	19-25			Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Э,П	Э,П
	26.04.-02.05	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
май	03-09	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	10-16	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	17-23	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	24-30	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	31.05.-06.06.	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
июнь	07-13	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	14-20	П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
	21-27	С	С	С	С	С	С	С	С
	28.06.-04.07	С	С	С	С	С	С	С	С
июль	05-11	С	С	С	С	С	С	С	С
	12-18	С	С	С	С	С	С	С	С
	19-25	С	С	С	С	С	С	С	С
	26.07.-01.08	С	С	С	С	С	С	С	С

август	02-08	С	С	С	С	С	С	С	С
	09-15	С	С	С	С	С	С	С	С
	16-22	С	С	С	С	С	С	С	С
	23-29	С	С	С	С	С	С	С	С
	30-31	С	С	С	С	С	С	С	С
Сводные данные	Теоретические занятия (Т)	62	62	61	61	60	60	62	
	Практические занятия (П)	215	215	306	306	401	401	491	553
	Самостоятельная работа (С)	31	31	43	43	52	52	62	62
	Промежуточная аттестация (Э)	4	4	6	6	7	7	7	
	Итоговая аттестация (Ш)							2	9
	Всего	**312**	**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**624**	**624**

Примерные планы графики распределения программного материала:
базовый уровень
1-й – 2-й год обучения

Раздел подготовки	Кол-во часов	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и	62	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
II. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	93	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6
2.2. Избранный вид спорта	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	16	2	2	2	2		2	2	2	2			
2.4.Технико-тактическая и психологическая	46	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
2.4. Контрольные испытания (аттестация)	4										4		
2.5.Самостоятельная работа	31					5						10	16
Общее количество часов	312	28	25	25	25	28	25	25	25	25	27	27	27

базовый уровень
3-й – 4-й год обучения

Раздел подготовки	Кол-во часов	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и	61	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
II. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	124	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2. Избранный вид спорта	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2.4.Технико-тактическая и психологическая	64	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях	2						1			1			
Восстановительные мероприятия	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинский контроль	6	1	1	1	1		1			1			
Контрольные испытания (аттестация)	6	2				2					2		
2.5. Самостоятельная работа	43										2	18	19
Общее количество часов	416	37	34	35	35	34	34	32	32	34	36	34	35

базовый уровень
5-й – 6-й год обучения

Раздел подготовки	Кол-во часов	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
II. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2. Избранный вид спорта	104	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2.4.Технико-тактическая и психологическая	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8
Участие в соревнованиях	4				2					2			
Восстановительные мероприятия	14	2	2	2	2				2	2	2		
Медицинский контроль	7	1	1	1	1				1	1	1		
Контрольные испытания (аттестация)	7	2				2					3		
2.5. Самостоятельная работа	52						3	2				18	29
Общее количество часов	520	44	41	41	43	42	41	40	41	43	44	50	52

Углубленный уровень
1-й год обучения

Раздел подготовки	Кол-во часов	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и	**62**	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6		
II. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
2.2. Избранный вид спорта	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
2.4.Технико-тактическая и психологическая	124	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12		
2.5.Инструкторская и судейская практика	31	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3		
2.6.Участие в соревнованиях	6	2					2			2			
2.7.Восстановительные мероприятия	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1			
2.8.Медицинский контроль	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.9.Контрольные испытания	9	3				3				3			
2.10. Самостоятельная работа	62					6					10	27	27
Общее количество часов	**624**	57	52	49	49	58	52	49	49	53	56	54	54

Углубленный уровень
2-й год обучения

Раздел подготовки	Кол-во часов	количество часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
I. Теоретическая подготовка													
1.1. Теория и методика физической культуры и													
II. Практическая подготовка													
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	123	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12		
2.2. Избранный вид спорта	137	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.4.Технико-тактическая и психологическая	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Участие в соревнованиях	7	2				2	1			2			
Инструкторская и судейская практика	31	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Восстановительные мероприятия	18	2	2	2	2	2	2		2	2			
Медицинский контроль	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Контрольные испытания (аттестация)	9	2				4				3			
2.5. Самостоятельная работа	62				49			46			2	30	30
Общее количество часов	624	55	50	50	54	55	49	52	48	53	47	60	60

Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией ДЮСШ ежегодно с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности программы.

Режим занятий:

Базовый уровень сложности 1-2 г.о. - 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Базовый уровень сложности 3-4 г.о. - 8 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 академических часа.

Базовый уровень сложности 5-6 г.о. - 10 часов в неделю - 5 раз в неделю по 2 академических часа.

Углубленный уровень сложности 1г.о. - 12 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 академических часа (академический час - 45 мин.).

Углубленный уровень сложности 2 г.о. - 12 часов в неделю - 4 раза в неделю по 3 академических часа , или 6 раз в неделю по 2 часа

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням (периодам) подготовки.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в греко-римской борьбе. Динамические составляющие движений. При изучении движений занимающегося тело его условно принимают за материальную точку (это самая простая модель). Если при анализе движений размерами тела пренебречь невозможно (поскольку теряется смысл решаемой задачи), оно может быть рассмотрено (на килограмме) как система материальных точек. Допускается еще одно упрощение: тело занимающегося условно считается абсолютно твердым, т.е. формы и размеры его отдельных звеньев считаются неизменными при движениях (расстояния между материальными точками каждого звена или части тела постоянны). Принимая различные положения, борцы, как правило, должны заботиться о сохранении или изменении равновесия своего тела и тела соперника. Для принятия любого фиксированного положения борец должен обеспечить необходимые условия взаимодействия своего тела с опорой (ковром), соперником.

Существуют три вида равновесия тела: устойчивое, неустойчивое и безразличное. Во время схватки соперники почти никогда не находятся в положении безразличного равновесия, довольно редко – в устойчивом, чаще всего – в неустойчивом. Это требует больших мышечных усилий и значительного расхода энергетических ресурсов. Напряжение мышечной системы тем больше, чем более неустойчиво положение борца. Биомеханическим критерием степени устойчивости тела является место расположения его общего центра масс (ОЦМ), причем любые, даже малозначительные смещения ОЦМ относительно опоры изменяют устойчивость. Наиболее устойчивым положение борца бывает в тех случаях, когда ОЦМ находится ближе всего к опоре, – при низкой стойке. Однако не только расположением ОЦМ определяется степень устойчивости тела борца. Не менее важным критерием устойчивости является величина площади опоры тела. Степень устойчивости тела прямо пропорциональна площади его опоры. Следовательно, борец должен стремиться к увеличению площади опоры и снижению высоты расположения над ней ОЦМ.

Еще одним критерием устойчивости тела служит линия тяжести (перпендикуляр, опущенный из ОЦМ). Для сохранения равновесия тела необходимо, чтобы эта линия проходила через площадь опоры.

В противном случае борец потеряет равновесие. В случае, когда борец для поддержания равновесия не выполняет различными частями тела страхующих движений, его положение будет тем устойчивее, чем ближе к центру площади опоры проходит линия тяжести.

Для более объективной оценки степени устойчивости тела необходимо учитывать величину угла устойчивости – угла, заключенного между линией действия силы тяжести и наклонной линией, проведенной

из ОЦМ к любой точке границы площади опоры. Величина угла устойчивости зависит не только от величины площади опоры, но и от высоты расположения ОЦМ над ней. Так, при одной и той же площади опоры угол устойчивости тела борца будет тем больше, чем ближе к площади опоры располагается ОЦМ. Быстрота смены угла устойчивости зависит от конкретных условий и позволяет опытному борцу своевременно принять наиболее устойчивое положение и тем самым обеспечить проведение приема. Определение так называемого момента устойчивости (Муст) помогает получить интегральную оценку степени устойчивости борца, принявшего конкретную позу. Муст равен произведению силы тяжести тела на плечо в области площади опоры и определяется произведением массы тела борца на длину перпендикуляра, проведенного от границы площади опоры к линии тяжести. Муст зависит от двух величин: массы борца и площади опоры.

Площадь опоры тела борца редко принимает очертания фигуры правильной формы, и, естественно, линия тяжести почти никогда не пересекает ее по центру. Регулируя относительную подвижность сегментов тела мощной мускулатурой, можно оказывать значительное влияние на степень устойчивости тела. Сила борца, стремящегося вывести соперника из равновесия, действует на его тело и образует так называемый опрокидывающий момент (Мопр) – момент силы относительно оси вращения. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы Муст был больше Мопр. Этого можно достичь, приняв соответствующую позу, увеличив площадь опоры, приблизив к ней ОЦМ тела и напрягая большие группы мышц.

При выполнении движений без изменения места на ковре ОЦМ тела может перемещаться в горизонтальной и вертикальной плоскостях. В первом случае одновременно перемещается проекция ОЦМ на площадь опоры, что создает угрозу потери равновесия тела. Избегая этого, борец вынужден совершать так называемые компенсаторные движения (дополнительные или сопутствующие основному движению). Обычно они выполняются при малой площади опоры, удержании соперника, защитных действиях и отрыве соперника от ковра. Часто эти движения требуют значительного напряжения многих групп мышц. В основе механики компенсаторных движений лежат закономерности проявления третьего закона динамики, в соответствии с которым при взаимодействии тела борца с опорой(ковром), соперником и частями его тела действие силы всегда вызывает одинаковое по величине и противоположное по направлению противодействие. Благодаря компенсаторным движениям, создается своеобразный баланс сил взаимодействия (действия и противодействия), и занимающемуся удается сохранить равновесие. При выполнении компенсаторных движений наибольшая нагрузка приходится на суставы и группы мышц, ближе других расположенных к опоре. Например, при борьбе в стойке наибольшая нагрузка приходится на суставы и мышцы стоп и коленных суставов. Если борец находится в относительно неподвижном положении (в любой стойке), давление тела на опору равно его весу. Когда он начнет

резко перемещать ОЦМ тела вниз, двигаясь с ускорением (при некоторых атакующих действиях), силы инерции масс отдельных звеньев тела будут направлены вверх. В этом случае давление тела (сила тяжести) на опору меньше, чем его вес (на величину, равную силе инерции звеньев тела). При перемещении ОЦМ тела вверх (например, при ускоренном разгибании в коленных, тазобедренных и других суставах во время резкого вставания, подпрыгивания вверх, поднимания соперника и т.д.) давление тела борца на опору складывается из веса тела и силы инерции частей тела, направленных вниз, т.е. в сторону, противоположную движению всего тела. При равномерном движении ОЦМ тела (без ускорения) в вертикальной плоскости давление на опору равно весу тела. Практически такое движение ОЦМ тела в борьбе не встречается, так как почти все действия выполняются с ускорением звеньев тела, что можно проверить на обычных пружинных весах (в положении стоя весы будут показывать массу борца; во время резкого вставания показатель навесах увеличится за счет силы тяжести). Выполняя технические действия, связанные с активными широко амплитудными перемещениями, каждый борец должен руководствоваться биомеханическими закономерностями, позволяющими ему наиболее эффективно использовать индивидуальные возможности и другие факторы, к которым относятся, прежде всего, внешние силы тяжести, реакции опоры, инерции, сопротивления соперника и др. Активная борьба возможна только в том случае, если занимающийся способен при помощи внутренних сил (силы собственных мышц) активно преодолевать внешние силы. Особенности техники борьбы определяются способностью занимающегося освоить биомеханические закономерности движений. Использовать их – значит добиться большого преимущества над соперником при проведении различных бросков, обманных движений, переводов, сбиваний. В обманных действиях занимающийся ложным движением вызывает ответное действие соперника, масса тела которого начинает движение в определенном направлении с такой скоростью, что для изменения направления движения требуются время и чрезмерные, иногда недоступные занимающемуся усилия. Быстрым и ловким движением, правильным выбором места приложения к телу соперника собственных сил атакующий занимающийся увеличивает скорость уже неуправляемого движения обманутого соперника, чем и выводит его из равновесия. Иногда инерцию движения соперника атакующий борец выгодно использует при борьбе в стойке, выполняя разнообразные заведения, осаживания, толчки, рывки. Когда соперник вольно или невольно перемещается по ковру, атакующий борец резким движением сковывает движения его ног. Туловище соперника продолжает двигаться по инерции, компенсаторные движения он выполнить не может, в результате чего, теряя равновесие, падает.

Количественная связь между силами, приложенными к телу занимающегося, и изменением скорости его движения определяется вторым законом динамики: изменение скорости движения (ускорение) прямо пропорционально приложенной силе и обратно пропорционально

массе тела.

Чтобы придать ускорение движению своего тела или телу соперника, борец должен развить большую силу. Конечный эффект движения будет зависеть от массы того тела, к которому приложена сила. В качестве примера эффективности использования знаний, законов биомеханики при прогнозировании возможностей противника можно привести анализ возможностей сохранения противником статического (противонаправленного) равновесия. Если у противника длина стопы относительно длиннее обычного, то он обладает повышенным качеством статической устойчивости и для его опрокидывания следует использовать броски с вертикальным отрывом от ковра.

Если у противника пяточная кость слишком выдается назад, то он устойчив к выведению из равновесия назад.

Если у противника, при относительно небольшой двуглавой мышце, сухожилие прикреплено к кости предплечья на сантиметр ниже обычного, то ее сила может быть на порядок выше обычной и т.д.

Основы техники.
Для базового уровня сложности и углубленного уровня сложности

Техника выполнения специальных упражнений – один из главных разделов подготовки занимающегося. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности борца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга.

Основные параметры техники движения тела борца. Усилия, прикладываемые к опоре при проведении приема. Ускорение, скорость и умение правильного перемещения на ковре. Характер изменения тактики ведения поединка. Мышечная координация и характер возбуждения мышц при проведении приемов.

Скорость и сила сокращения мышц – фактор, предопределяющий спортивный результат. Режим в деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка борца. Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов предусматривающих:

1. быстро и надежно осуществлять захват;
2. быстро перемещаться;
3. предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освобождаться от него;
4. выводить из равновесия соперника;
5. сковывать его действия;
6. быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможности атаки);

7. вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате;

8. готовиться к необычному началу поединка, который может прерваться и возобновиться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения положений. Влияние на технику антропометрических данных борца. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств занимающегося.

Характер приложения усилий к положениям и упражнениями в начальный момент выполнения. Взаимосвязь прикладываемых занимающимся усилий в процессе последовательного выполнения каждого из упражнений.

Быстрота и сила сокращения мышц при выполнении какой-либо физической нагрузки, для достижения определенных спортивных результатов.

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения;
- ходьба; бег; прыжки; метания;
- переползания.

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища; упражнения для ног;

упражнения для рук, туловища и ног;

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом;
- упражнения с набивным мячом;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с гирями;
- упражнения со стулом.

Так же существуют упражнения на гимнастических снарядах, различные спортивные игры, специально-подготовительные упражнения.

Планирование спортивной тренировки.

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировочных занятиях продолжительностью 45 минут рекомендуется

придерживаться следующей схемы распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке);
- элементы акробатик;
- игры в касании;
- освоение захватов;
- упражнения на мост;

Оставшееся время занятий может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Борец, как и любой другой занимающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения:

- проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность:

- вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период многолетней подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ.

Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного борца. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ.

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

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

ТЕМА 11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы. Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
2 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ.

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

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

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

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Понятие о волевых качествах занимающегося. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10—12-ти лет.

ТЕМА 11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

ТЕМА 12. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносный ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
3 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ.

Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (греко - римской, вольной, дзюдо и самбо).

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечнососудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.

Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах из предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений.

Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства борца.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Моральный облик и нравственные качества занимающегося. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером-преподавателем, врачом, администрацией школы и др.).

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник занимающегося, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в ДЮСШ.

ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

БОРЬБОЙ.

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.

ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

ТЕМА 15. УСТАНОВКИ БОРЦАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
4 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы. Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА

ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ.

Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Обучение и подготовка как единый педагогический процесс.

Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных занимающихся, ее роль и значение.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Специальная, физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Общая характеристика процесса планирования спортивной

тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.

Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
5 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в ДЮСШ, СДЮШОР.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

Организация подготовки спортивного резерва по спортивной

борьбе в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.

Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар.

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней;

внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за занимающимся. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника

выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности занимающегося.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов.

Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Нравственное воспитание занимающегося. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния борца.

Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной,

психомышечной и психорегулирующей тренировках.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Дневник занимающегося и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.

Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

ТЕМА 15. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
6 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в РФ. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в РФ.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ (1 час)

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание борца в период сгонки веса.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных

условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, килограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера-преподавателя, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.

ТЕМА 15. ПРОСМОТРИ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.

Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
1 год, 2 год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ.

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ.

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечнососудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА.

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и

содержанию занятий по спортивной борьбе. Питание занимающихся в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание занимающихся на тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки работоспособности борца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу.

Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.

Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения.

Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного

мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в спортивной борьбе. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств занимающегося (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния занимающихся, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА.

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

ТЕМА И. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОРЦА.

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки.

Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

ТЕМА 13.ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований (по способу «двумя предварительными группами», по круговому способу) и определение мест участников.

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ.

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности борцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.

ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ.

Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба:

- обычная, спиной вперед, боком;
- на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу);
- в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами;
- на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег:

- на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- на средние и длинные дистанции;
- по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде;
- змейкой;
- вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках;
- в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки:

- в длину и высоту с места и с разбега;
- на одной и двух ногах;
- со сменой положения ног;
- с одной ноги на другую;
- с двух ног на одну;

- с одной ноги на две;
- вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением;
- выпрыгивание на возвышение разной высоты;
- спрыгивание с высоты;
- в глубину;
- через скакалку;
- опорные через козла, коня и др.

Метания:

- теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы,

из положения руки внизу, от груди;
- назад;
- толкание ядра, набивного мяча и других отягощений

Переползания:
- на скамейке вперед, назад;
- на четвереньках;
- на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°;
- стоя на мосту;
- через несколько предметов;
- «змейкой» между предметами;
- подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног;
- перелезать через препятствия;
- в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением;
- с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на

двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150—200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату;

захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление, из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой — вход в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища

вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой, наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом, броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в

полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

ж) упражнения со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке, упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической; стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке, передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине, подтягивание с разным хватом

(ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) на канате и шесте, лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) на бревне, ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) на козле и коне, опорные прыжки через снаряды разной высоты.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах

партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на

спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах тренировки греко-римской борьбы, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. Задание - коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения вольной, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 10 точек.

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться правой рукой передней части живота, а игра 40 - в том, что оба игрока получают одно и то же задание - первым коснуться обеими руками правого плеча партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения. Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров «А» и «Б».

Например, борец «А» получает задание коснуться затылка партнера «Б» любой рукой (1), а борец «Б» - коснуться левой рукой поясницы партнера «А» (16). В этом случае запись игры будет выглядеть: А1-Б16.

Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Левой	Правой	Левой	Правой
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки.

Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за пределы - требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих

захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», благодаря чему добившиеся победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке. Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один; из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается занимающемуся, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия)

Классификация игр, основы методики. Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками;

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах.

Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 35-68 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы.

Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера - одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители - в одну группу, побежденные - в другую. Эта мера предполагает заставить

подростка заниматься дома с тем, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Игры в атакующие захваты.

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием). В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке. В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи - разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой спереди, сверху. Руки и туловища - разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Шеи с рукой шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи и туловища - спереди, сбоку. Шеи и руки, шеи и плеча сверху;

шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку - с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловище с руками - спереди, сзади, сбоку. Варианты усложнения заданий. В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы - проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д. Для того, чтобы максимально приблизить вышеперечисленные игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в теснении

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, Необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой

подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;

2) в соревнованиях участвуют все ученики;

3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7 (обязательно нечетное, чтобы выявить победителя);

4) факт победы — выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни.

Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись-встретились;

- один партнер на коленях, другой - стоя;

- оба соперника на коленях;

- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;

- соперники стоят на «мосту» (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

а) руки вверху прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Начало поединка из предлагаемых исходных положений может выполняться в двух вариантах - соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия, например, сбил соперника на колени - 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки- 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение Ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15.

Игры в перетягивании для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрированиям различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов ((наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

- техника греко-римской борьбы

Приемы борьбы в партере

Перевороты скручиванием

Переворот рычагом

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под, плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.
Защиты:
а) отвести дальнюю руку в сторону;
б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.
Контрприемы:
а) переворот за себя захватом одноименного плеча;
б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.
Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку
Защиты:
а) отвести дальнюю руку в сторону;
б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;
в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом руки под плечо;
б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.
Перевороты забеганием:
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча
Защиты:
а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;
б) выставить ногу в сторону переворота;
в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.
Контрприемы:
а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом захватом руки под плечо.
Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее)
Защиты:
а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковер;
б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.
Контрприемы:
а) выход наверх выседом;
б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
в) сбивание захватом руки через плечо.
Перевороты переходом
Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка друго плеча
Защиты:
а) не дать перевести себя на живот;
б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти, через себя.
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
б) выход наверх выседом;
в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.
Захваты руки на «ключ»
Одной рукой сзади
Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между атакующего.

Двумя руками сзади
Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.
Одной рукой спереди
Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.
Двумя руками сбоку
Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону.
С упором головой в плечо.
Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.
Толчком противника в сторону
Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.
Рывком за плечи
Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед
С помощью рычага ближней руки
Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.
Способы сбивания противника на живот:
1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой-туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок;
2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот.
Способы освобождения руки, захваченной на ключ:
а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено.
б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.
Контрприемы при захвате руки на ключ:
а) бросок подворотом захватом руки через плечо;
б) переворот в сторону захватом руки за запястье.
Приемы борьбы в стойке
Переводы рывком
Перевод рывком за руку: Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.
Контрприемы:
а) перевод рывком за руку;
б) бросок подворотом захватом руки через плечо;
в) бросок подворотом захватом запястья.
Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:
Защита:
подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.
Контрприемы:
а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;
в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;
г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;
д) скручивание захватом руки под плечо.
Переводы нырком
Перевод нырком захватом шеи и туловища
Защита:
захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.
Контрприемы:
а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;
б) бросок захватом руки под плечо;
в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;
г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.
Переводы вращением (вертушки)
Перевод вращением захватом руки сверху
Защита:
выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.
Контрприемы:
а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;
б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.
Броски подворотом (бедро)
Бросок подворотом захватом руки через плечо:
Защиты:
а) приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;
б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.
Контрприемы:
а) перевод рывком за руку;
б) перевод захватом туловища с рукой сзади;
в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.
Бросок подворотом захватом руки под плечо:
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.
Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:
Защиты:
а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;
б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).
Контрприемы:
а) сбивание захватом руки и шеи;
б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);
в) перевод захватом туловища сзади.
Броски поворотом (мельница)
Бросок поворотом захватом руки на шее и туловища:

Защита:
отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.
Контрприемы:
а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;
б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.
Примерные комбинации приемов
1. Перевод рывком за руку:
а) перевод рывком за другую руку;
б) бросок через спину захватом руки через плечо;
в) сбивание захватом туловища;
г) сбивание захватом руки двумя руками.
2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:
а) перевод рывком за руку;
б) сбивание захватом руки двумя руками;
в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;
г) сбивание захватом туловища и руки.
Тренировочные задания
Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке
Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.
Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.
Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на тот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с пользованием положения «мост». Удержание захватом руки и шел сбоку(сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:
а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.
Контрприемы с уходом с моста:
а) переворот через себя захватом руки двумя руками.
б) выход наверх выседом;
в) переворот через себя захватом туловища.
Удержание захватом шеи с плечом спереди.
Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.
Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.
Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разношенным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию умения:

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- атаковать на первых минутах схватки;
- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления;
- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- добиваться преимущества при необъективном судействе;
- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;

- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием:
- провести конкретный прием (другие не засчитываются);
- проводить только связки (комбинации) приемов;
- провести прием или комбинацию за заданное время.

Рекомендации по планированию психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными борцами, 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 занимающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить 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 и 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 занимающегося;
- 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 и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием

занимающихся успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением занимающегося к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности занимающегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Есть субъективные трудности иного порядка — проявление

отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у занимающегося является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет занимающемуся раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. 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 усложнении задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревновании.

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 определенная 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 смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая

развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств.

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

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

Следует отметить, что 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. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями.

Волевое 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:

• интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;

• эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;

• исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

• постановка цели, появление стремления достичь ее;

• выбор средств и путей достижения цели;

• преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;

• исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему 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 занимающегося. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность занимающегося развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях,

«сознательное управление предельными

мышечными усилиями затруднено», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания занимающегося на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие занимающемуся развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств занимающегося с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной 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 занимающийся в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки занимающегося.

Волевой подготовке занимающегося 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 занимающегося, 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 занимающегося являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость.

Само понятие ловкость характеризуется способностью занимающегося 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 восприятии временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости занимающегося 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 занимающегося достигать цели в двигатель ном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку занимающимся таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от занимающегося четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты занимающегося, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую занимающийся формирует волевые качества личности.

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

На развитие волевых качеств занимающегося непосредственное влияние оказывает техническая подготовка занимающегося. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для занимающегося определѐнную 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 занимающегося, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание занимающегося 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 занимающемуся 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 несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это 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 занимающегося, и именно на стадии умений занимающемуся приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения.

Причем занимающемуся приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности занимающийся испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед занимающимся 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 занимающегося. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, каких волевых усилий требуется от занимающегося на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств занимающегося в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания занимающегося 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 напряженность сознания занимающегося во время выполнения двигательного действия, и, если данное свойство внимания не достаточно развито, то занимающийся испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия занимающегося нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же - развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство как распределение внимания своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки занимающегося.

Занимающемуся приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника. Нельзя не отметить и то, что в развитии воли занимающегося особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и

инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания занимающегося. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя по спорту. Подчас очень «замотивированный» занимающийся может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые занимающиеся тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного борца. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс. Рекомендации по планированию восстановительных средств. Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют

Специальные восстановительные мероприятия.

Разработана система восстановительных мероприятий при проведении тренировочных занятий с высокими нагрузками для

занимающихся высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, непревышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Для того чтобы оценить отдельные движения или сопоставить их между собой, определяют их биомеханические характеристики, которые делятся на две группы: качественные (напряженность, расслабленность, свобода, легкость, выразительность и др.) и количественные (кинематические, динамические и статические). Характеристики движений во многом зависят от двигательных возможностей занимающегося, под которыми понимаются предпосылки, сложившиеся в организме в процессе развития(филогенеза и онтогенеза).

Тренер-преподаватель, учитывая реальные двигательные возможности борцов, ставит перед ними те или иные двигательные задачи. Это предполагает выполнение движений с заданными биомеханическими характеристиками, стимулирующими активизацию мыслительной и двигательной деятельности и в итоге позволяющими достичь соответствующих целей. Двигательная задача решается путем специально организованных двигательных действий.

Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики. В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыкии умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- составить конспект урока и провести занятие с командой вообще образовательной школе;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства учреждения по

греко-римской борьбе;

- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство тренировочных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить схватки в качестве судьи на ковре.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для занимающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон,

аппетит, настроение и т.п.);

- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающегося.

Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

Борьба греко-римская характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе преобладают статические усилия соответствующих групп мышц.

При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере-преподавателе и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у занимающихся. В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский

кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажѐрах. При составлении спарринг-пари формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для проведения тренировочного занятия в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду(спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки),и соблюдать правила общей гигиены. Тренировочное занятие в уличной обуви запрещено.

Разница в возрасте занимающихся одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать двух спортивных разрядов.

В ходе каждого тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажѐрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

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

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с

нескользкой подошвой (борцовки),и соблюдать правила общей гигиены. Тренировочное занятие в уличной обуви запрещено. К занятиям в зале борьбы допускаются лица, занимающиеся в спортивной школе по программам дополнительного образования. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя. В отсутствие тренера-преподавателя занимающиеся спортивной школы в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальней шей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера-преподавателя. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Учебная схватка проводится между занимающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером-преподавателем и наличии гимнастических матов под канатом. Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места. После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно занимающихся, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Объемы тренировочных нагрузок

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в греко-римской борьбе от детского возраста до взрослых борцов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление

занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаѐтся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объѐма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала занимающегося.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными, отборочными и главными (проходящими в рамках официальных соревнований). Соревновательная деятельность борцов греко-римского стиля проходит в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности, предъявляя высокие требования к развитию кардиореспираторной системы и системы кислотно-щелочного равновесия крови, обеспечивающих максимум аэробной и анаэробной производительности. Одновременно максимальные требования предъявляются к силовым и скоростно-силовым возможностям занимающихся.

Уровень достижений борцов на 50-60% определяется координационными способностями и технико-тактическим мастерством, физическая подготовленность составляет около 20%, на психологические компоненты готовности приходится 20-30 %. Успех в схватке борцов определяют уровень развития физической работоспособности и силовой выносливости, состояние нервно-мышечного аппарата, способность к тонкой координации движений и точность ориентации в пространстве.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей борцов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в греко-римской борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки борца и контроля за ее эффективностью, а также отбора борцов для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся

борцов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам греко-римской борьбы;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам греко-римской борьбы;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях по виду спорта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
По общей и специальной физической подготовке

В течение года в соответствии с планом годичного цикла тренировки сдача контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

- знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения;

- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так, и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2 баллов;

- уметь составлять и реализовывать тактический план на охватку с любым соперником;

- уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, на фоне активной защиты и т.п.;

- уметь проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;

- уметь проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток - в начале, середине и конце поединка (на фон^ утомления);

- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра;

- уметь использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;

- уметь использовать «срывы» соперника в партер с целью получения Технического преимущества;

- уметь создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу;

- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);

- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке:

Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, назваться на схватку с различными противниками.

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

Уметь управлять своим психическим состоянием: а) с целью сохранения энергии к началу соревнований; б) распределения нервной энергии к началу соревнований.

Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.

Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.

Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).

Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанные со сгонкой веса.

Уметь рисковать в сложных ситуациях.

Ставить интересы коллектива выше своих собственных.

Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

Требования к результатам освоения программы

На базовом уровне начальной подготовки:
формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта рукопашный бой; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий рукопашным боем.

На углубленном этапе (этапе спортивной специализации):
формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической
Подготовленности

Таблицы оценок результативности ОФП

Возраст	10-12 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30м(с)	5.7	5.5	5.1	6.0	5.8	5.3
	или бег на 60м(с)	10.9	10.4	9.5	11.3	10.9	10.1
2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количеств раз)	13	18	28	7	9	14
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
	или прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
5.	Поднятие туловища из положения лежа на спине	32	36	46	28	30	40

	(количество раз за 1мин)						
6.	Челночный бег3*10м(с)	9.0	8.7	7.9	9.4	9.1	8.2

Возраст	13-15 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30м(с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	или бег на 60м(с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
	или прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
5.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	35	39	49	31	34	43
6.	Челночный бег3*10м(с)	8.1	7.8	7.2	9.0	8.8	8.0

Возраст	16 -18 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30м(с)	4,9	4,7	4,4	5.7	5.5	5.0
	или бег на 60м(с)	8,8	8,5	8.0	10.5	10.1	9.3
	или бег на 100м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
3.	Наклон вперед из положения стоя н гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
	или прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
5.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	36	40	50	33	36	44
6.	Челночный бег3*10м(с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической

подготовленности включает в себя:

- Максимальное количество прямых ударов руками по мешку за 30 сек.
- Максимальное количество круговых ударов ногой по мешку за 30 сек.
- 10 «входов» и последующих бросков, оценивается по 5-бальной шкале, учитывая соблюдение техники, скорость и сохранение равновесия спортсмена.

Примечание:
Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменами, если норматив засчитан более чем в 70% заданных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется один раз в год – в конце учебного года.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (для всех групп обучения)

Техника выполнения специальных упражнений.

Забегания на мосту.

- оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» — менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании;
- оценка «3» — низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при) переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста

- оценка «5» — крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обоими ногами;
- оценка «4» — менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» — низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание на мост из стойки и обратно в стойку.

- оценка «5» — упражнение выполняется слитно, за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» — выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» — выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом.

- оценка «5» — выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» — допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» — нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.
- Сальто вперед с разбега (страховка обязательна);
- оценка «5» — ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» — недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» — слабый разбег, ошибки при группировке, потеря; равновесия (падение) при приземлении;

Техника выполнения технико-тактических действий.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого; партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием— защита-прием;

б) прием—контрприем — контрприем;

в) прием в стойке — прием в партере.

- оценка «5» — технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе;
- оценка «3» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Методические рекомендации:

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- неуклонно возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по

отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Настоящие Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Школе подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

Методические рекомендации направлены на обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки в ДЮСШ Кольского района, повышение массовости детско-юношеского спорта и

качества подготовки спортивного резерва.

Методические рекомендации предназначены для использования в своей деятельности тренерами-преподавателями Школы, осуществляющих спортивную подготовку.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Груша боксерская	штук	2
2	Лапы боксерские	пар	4
3	Лапы малые, средние и большие	комплект	5
4	Лапы-ракетки	штук	5
5	Мешок боксерский	штук	5
6	Напольное покрытие татами	комплект	1
7	Подушка настенная боксерская	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8	Весы до 150 кг	штук	2
9	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	8
10	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
11	Гонг боксерский	штук	2
12	Зеркало 3 х 1,5 м	штук	2
13	Канат для лазанья	штук	3
14	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
15	Мат гимнастический	штук	8
16	Мяч баскетбольный	штук	2

17	Мяч волейбольный	штук	2
18	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
19	Мяч футбольный	штук	1
20	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
21	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	комплект	1
22	Секундомер электронный	штук	4
23	Скакалка гимнастическая	штук	20
24	Скамейка гимнастическая	штук	4
25	Стенка гимнастическая	штук	6
26	Табло информационное электронное	комплект	2
27	Урна-плевательница	штук	2

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Галковский Н. М., Катулин А.З.. Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – Москва: ФИС, 1952.

2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – Москва: Просвещение, 1993. – 240 с.

3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – Москва: ФиС, 1960. – 484 с. 4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – Москва: ФИС, 1968. – 584 с.

5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – Москва: ФИС, 1978. – 424 с.

6. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – Москва: ФИС, 1985. – 144 с.

7. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР: - г. Красноярск, 2012.-194с

Дополнительная

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – Москва, 1986. - 36 с.

2. Иваницкий А.В. Решающий поединок. - Москва: ФиС, 1981. -175 с.

3. Калмыков С.В., Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. - Улан-Удэ, Бур.кн.изд., 1989. - 144 с.

4. Классическая борьба /Под ред. А.З.Катулина. - Москва: ФИС, 1962.- 200 с.

5. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 1998.- 120 с.

6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. - Москва:, ФиС,1967.-152 с.

7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд. КПГУ, 1995. - 213 с.

8. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. - Красноярск, 1996. - 102 с.

9. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - Москва: ФСБР, 1997. - 55 с.

10. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Ши ян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - Москва: ВДФСО Профсоюзов, 1987. - 27 с.

11. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - Москва: ФИС, 1984, - 104 с.

12. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. - Малаховка, 1999. - 99 с.

13. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-

тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие —М.: ФОН, 1997. — 39с.

14. Полиевский С.А., Подливаев Б.А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД) /Метод, пособие. - Москва: Принт-Центр, 2002. - 56 с.

15. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - Москва: ФиС, 1978. - 176 с.

16. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена). учеб. пособие для препод. ИФК. - Москва, 2001. - 114 с.

17. Сорокин Н.Н. Борьба классическая. - Москва: ФИС, 1956. - 250 с.

18. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. Физ. куль-т.(пед. фак.) /Под ред. Г.С.Туманяна. - Москва: ФИС, 1985. - 144 с.

19. Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - Москва: ФИС, 1984. - 241 с.

20. Степанов Т.П. Юный борец. - Москва: ФИС, 1958. - 274 с.

21. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.:ФИС, 1984. - 144 с.

22. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. - В 4-х кн. - Москва: Советский спорт, 1997.

23. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе /Под ред. Р.А.Пилояна. - Малаховка, 1993. - 82 с.

24. Чесноков Б.М. Спортивная борьба в СССР. Справочник. - Москва: ФИС, 1954.- 420 с.

25. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. - Москва: ФИС, 1979. - 142 с.

26. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов. - Москва: ФОН, 1997. - 166 с.

27. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. - Москва, 1977. - 83 с.

28. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. - Москва: МГИУ, 2001.-92 с.

29. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

30. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

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

32. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

33. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

34. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей».

35. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Список литературы для учащихся

1. Агапова И.А., Давыдова М.А., «Профилактика вредных привычек», изд-во «Планета», М.2011 г., -255 с.

2. Кербицкова Н.Л., «Сценарии новогодних праздников», изд-во «Педагогическое общество России», М.-2007 г., -80 с. Ли В.А., Ли К.В.

3. «Наркотики -трагедия для родителей, беда общества», Москва-2001 г., -152 с.

4. Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С., «Спортивные праздники круглый год», изд-во «МарТ», Ростов н/Д-2004 г., -288 с.

5. Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т., «Твой Олимпийский учебник», –изд-во «Физкультура и спорт», М.-2004 г., -144 с.

6. Тихомирова Е.М. «Сценарии школьников праздников», изд-во «Экзамен», М.-2006 г., -320 с.

7. Фатеева Л., «Подвижные игры для школьников», изд-во «Академия развития», –Ярославль- 2008 г., -192 с.

Интернет-ресурсы

1. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

2. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

3. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.r