

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «РОВЕСНИК»

Принята
на методическом совете
Протокол № ____
от « ____ » сентября 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Ровесник»
_____/ Андреева Е.Д.
от « ____ » сентября 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровье»
(общая физическая подготовка с элементами единоборств)**
Направленность – физкультурно - спортивная
возраст детей 10-18 лет
срок реализации 3 года

Педагог дополнительного образования
Ефимов Артём Андреевич

Городской округ Красноуральск

2020

Содержание

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3 - 5
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы	5 - 6
1.3. Содержание общеразвивающей программы	6
1.3.1. Учебный (тематический) план	6 -11
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана	11 - 19
1.4. Планируемые результаты	19 - 25
2. Комплекс организационно – педагогических условий	25
2.1. Условия реализации программы	25 - 27
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	27 - 30
3. Список литературы	31

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Основной целью образования в системе единоборств является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Подростки и молодежь, не имеющие возможности проходить обучение на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки по медицинским показаниям или в виду физической неподготовленности, а также те, кто только начинает занятия, в возрасте 10 лет и старше могут начать или продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах по программе «Здоровье» (общая физическая подготовка с элементами единоборств).

Направленность дополнительной образовательной программы. Программа дополнительного образования «Здоровье» (общая физическая подготовка с элементами единоборств) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и выполняет следующие **функции**:

- образовательная функция осуществляется в форме самообразования, расширения знаний, полученных на уроках физкультуры, валеологии, анатомии в школе;
- воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети и подростки более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;
- физкультурно-оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;
- спортивная функция осуществляется через выполнение нормативов единой всероссийской спортивной классификации, подготовку и участие обучающихся в соревнованиях различного уровня;
- социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

Данная программа является модифицированной (адаптированной). За основу при разработке взяты предшествующие аналогичные программы: Головихин Е.В. «Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кекусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно-оздоровительных групп»; Князев А.П., программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка с элементами восточных единоборств для детей школьного возраста».

Актуальность программы. Единоборства служили для подготовки воинов. В настоящее время превратились в самостоятельное средство всестороннего развития и воспитания человека, поэтому разные виды единоборств (бокс, рукопашный бой, кикбоксинг, каратэ, тайский бокс, и т.д) пользуются широкой популярностью у народов мира, и число их поклонников растет, в том числе и среди детей и молодежи.

Актуальность программы «Здоровье» (общая физическая подготовка с элементами единоборств) состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Основным принципом учебно-тренировочной работы в данных группах является универсальность подготовки учащихся.

1.2.Цель и задачи дополнительной образовательной программы

В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Цель программы -создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и, в частности, единоборств. Научить ребенка азам греко-римской борьбы, привить любовь и патриотизм к Родине.

Задачами программы являются:

Обучающие задачи:

- изучение и совершенствование технических и тактических навыков и умений;
- изучение основ теории единоборств;
- формирование основных двигательных навыков;
- знакомство с элементами техники единоборств;
- изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях единоборствами.

Развивающие задачи:

- дальнейшее совершенствование морфологических и функциональных возможностей организма и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- укрепление здоровья детей;
- развитие общих физических качеств занимающихся, так и специальных физических качеств;
- формирование у детей правильной осанки;

Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся интереса и любви к занятиям физической культурой и к единоборствам в частности;
- формирование развитой личности;
- физическое и нравственное воспитание.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Здоровье» (общая физическая подготовка с элементами единоборств) является объединение эффективной системы тренировок. На тренировках значительное внимание уделяется не только совершенствованию техник, и изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу -общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных борцов позволяет каждому спортсмену получать удовольствие от роста своего мастерства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике единоборств, психологической подготовке, восстановительные и здоровьесберегающие мероприятия.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП)направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения. На втором и третьем годах обучения используются занятия другими видами

спорта – легкой атлетикой (бег, прыжки), спортивной гимнастикой, футболом. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных в единоборстве мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных приемов и их комбинаций. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции.

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых). Важны также гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание) и медико-биологические средства (витаминация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня и сауна).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со знаменитыми людьми спорта и труда. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Возраст детей. Программа ориентирована на детей школьного возраста от 10 до 18 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением элементов техники единоборств.

В этом возрасте дети имеют практически сформировавшуюся костную систему, но окостенение позвоночника и таза еще не закончено, нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Мышечная система характеризуется усиленным ростом мышц и увеличением их силы. Совершенствуется координация движений. Этот возраст связан с половым созреванием, что сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы и ее неустойчивостью. Согласно требованиям спортивной медицины, в этом возрасте можно начинать занятия единоборствами.

Занятия в секции начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными элементами единоборств, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили на предыдущих занятиях, отработку навыков с применением специального спортивного инвентаря.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам

возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в минимальном возрасте - 10 лет.

Формируется группы занимающихся в количестве – 15 человек.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения по 210 часов в год. На полное освоение программы требуется 630 часов, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях, тренинги, посещение экскурсий.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. После 45 мин. занятий обязателен перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видеопросмотров соревнований.

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития детей.

Обучающихся первого года обучения интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому на занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости– подвижности в суставах. Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении. Для обучающихся первого года обучения обязательны домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, как выполнять и сколько раз.

Обучающихся второго года интересует достижение конкретного определенного результата занятий (улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.). В этом возрасте наступает период полового созревания, значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами в этом возрасте обязателен индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Однако, объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости, необходимо увеличивать. С целью предупреждения перенапряжения в процесс тренировки необходимо включать восстановительные упражнения.

Занятия *третьего года обучения* направлены на воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов и подготовку грамотных инструкторов и судей. Повышается уровень развития физических качеств и координационных способностей: скорости, выносливости, быстроты передвижений, силы ударов. Совершенствуются технико-тактические приемы. Обучающиеся пробуют себя в роли помощника тренера, рефери, бокового судьи при проведении соревнований.

На протяжении всего периода обучения одним из важных моментов организации занятий является четкое знание и соблюдение техники безопасности.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, соревнования, конкурсы.

Способы определения результативности

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом важно учитывать моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

Система определения результативности основана на компетентностном подходе, ориентирующем образовательный процесс на получение обучающимися оценок достигнутых результатов решения конкретных задач для достижения определенной компетентности в жизнедеятельности.

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в секцию, когда проводится первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями, оценка физической подготовки. Взаимодействие с родителями является важным в реализации программы. Работа с родителями начинается с выяснения тех задач, которые они хотели бы решить, направляя ребенка в секцию, и продолжается на каждом этапе его продвижения.

Мониторинг роста компетентности обучающегося производится в середине и конце каждого учебного года (определенного этапа обучения), а также по прохождении программы. Результативность образовательной деятельности определяется способностью обучающихся на каждом этапе расширять круг задач на основе использования полученной в ходе обучения информации, коммуникативных навыков, социализации в общественной жизни.

В систему определения результативности входит сдача контрольных нормативов в середине учебного года и в конце каждого из трех этапов обучения, а также участие в соревнованиях. Основным результатом завершения прохождения программы является итоговая аттестация.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения педагогом, родителями своевременного анализа результатов.

Ожидаемые результаты реализации программы

В конце первого года обучающиеся знают:

- историю единоборств;
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий спортом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- основы техники и тактики ведения схватки;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- правила соревнований.

Обучающиеся умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в поединках;
- выполнять технические приемы;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;

1.3.Содержание общеразвивающей программы

1.3.1.Учебный (тематический) план

по программе «Общая физическая подготовка с элементами единоборств»

1-ого года обучения

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа – 210ч/год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	18	4	14
2	Общая физическая подготовка	48	6	42
3	Специальная физическая подготовка.	46	4	42
4	Технико-тактическая подготовка	26	4	22
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	12	2	10
7	Приемные и переводные испытания	2		2
8	Восстановительные мероприятия	48	6	42
9	Врачебный и медицинский контроль	2	1	1
ИТОГО:		210	27	183

Учебный план-график по месяцам

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
•	Теория	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
• бо	Общая физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
•	Специальная физическая подготовка	48	6	6	5	5	6	5	5	5	5	-	-	-
•	Технико-тактическая подготовка	46	5	5	5	5	5	5	6	5	5	-	-	-
•	Психологическая подготовка	48	5	6	5	5	6	5	5	5	6	-	-	-
•	Соревновательная подготовка	26	3	3	3	3	3	3	3	2	3	-	-	-
•	Приемные и переводные испытания	8	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	-
•	Восстановительные мероприятия	12		2	2	1	2	1	2	2		-	-	-
•	Врачебный и медицинский контроль	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
	Годовая нагрузка	210	24	25	23	22	25	22	24	22	23	-	-	-

«1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана»

Теоретическая подготовка - 18

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в России. Основы системы физического воспитания в России. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской классификации для присвоения разрядов по греко-римской борьбе. Органы управления физкультурным движением в РФ.

Тема 2. Закон о физической культуре и спорте. Областной закон «О физической культуре и спорте». Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Тема 3. Развитие греко-римской борьбы в стране и за рубежом. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на всероссийских и международных аренах. Эволюция техники, тактики и правил соревнований по греко-римской борьбе. Структура и содержание работы федерации греко-римской борьбы РФ, ее связь с международной федерацией.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Основные показатели физического развития. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борцов. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Мышечная система, классификация мышечных волокон.

Тема 5. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим борца. Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней

зарядки. Гигиенические основы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к питанию. Гигиеническое значение бани.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие формы самоконтроля за показателями физического развития борца. Способы оценки физического состояния на основе измерения частоты сердечных сокращений. Оценка настроения, сна, аппетита, самочувствия, переносимости физических нагрузок. Методы врачебных наблюдений. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о здоровье и болезни. Самоконтроль борца. Дневник самоконтроля. Виды контроля.

Тема 7. Первая помощь при несчастном случае. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах у борцов. Виды травм в спортивной борьбе. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Тема 8. Значение спортивного массажа. Приемы самомассажа. Краткие сведения о массаже. Простейшие приемы массажа. Основные виды спортивного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений. Влияние спортивного массажа на кожу, суставы, мышцы, сердечно-сосудистую систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Восстановительный массаж, массаж при спортивных травмах.

Тема 9. Основы техники и тактики борьбы греко-римской. Понятие о спортивной технике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики. Основные группы приемов в стойке и партере с различными захватами и в различных направлениях. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий. Техническая подготовка борца. Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Биомеханические основы рациональной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка борца. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Факторы, обеспечивающие эффективность техники. Управление процессом совершенствования технико-тактического мастерства в борьбе. Контроль технической подготовленности борца.

Тема 10. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятие о спортивной тренировке (цель, задачи, содержание). Особенности начального обучения спортивной технике борцов. Этапы

обучения, их задачи и содержание. Технические средства и тренажеры в подготовке борца. Общие и специфические принципы тренировки борца. Классификация упражнений борца. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивной подготовки. Основы обучения отдельным технико-тактическим действиям. Обобщенное обучение технике борьбы.

Тема 11. Физиологические основы тренировки. Сущность физиологии упражнений и спорта. Срочная и долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам. Мышечный контроль движений. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Основные энергетические системы. Гормональная регуляция мышечной деятельности. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность.

Тема 12. Общая и специальная подготовка борца. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца. Содержание общей физической подготовки борца. Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методические особенности воспитания физических качеств борца. Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Контроль общей и специальной физической подготовленности борца. Лимитирующие факторы физической работоспособности борца. Индивидуализация общей и специальной физической подготовки борца.

Тема 13. Весовой режим борца. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества, их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Способы и методика снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями.

Тема 14. Планирование спортивной тренировки. Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Составление плана-конспекта занятия. Планирование недельных циклов тренировки. Основные этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и методика составления. Многолетнее и перспективное планирование спортивной подготовки.

Тема 15. Моральный и волевой облик спортсмена. 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. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

Понятие о спортивной этике. Общая и специальная психическая подготовка, и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания волевых качеств борца. Эмоциональное состояние борца. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие о мотивации, формирование и развитие мотивов. Спортивные ритуалы и их роль в моральной и психологической подготовке спортсменов. Комплексное применение методов психорегуляции.

Тема 16. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории борцов различных возрастных групп. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Судейство соревнований по борьбе. Состав и обязанности судейской коллегии. Разработка положения о соревнованиях. Подготовка и оборудование мест соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана соревнований. Ведение судейской документации.

Тема 17-18. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Размеры зала для борьбы. Эксплуатация залов борьбы. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств. Оборудование мест соревнований.

Общая физическая подготовка - 48

Строевые и порядковые упражнения: 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, на 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 сторону 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 др. отягощений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- 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 и др.

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя 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.

- упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.

- 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.

- 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 основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- 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.;

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

- 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; перебрасыванием 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 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.;

- упражнения с гирями (для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет, поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса(на уровне колен), выжимание гири от груди двумя и одной руками, то же из-за головы, вращение гири на весу в наклоне, вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая рук, то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы, вокруг туловища, с захватом двумя руками, одной рукой, одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки, повороты и наклоны с гирей в руках, приседание с гирей в руках(у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, в себе вниз, то же но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз, то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой, бросить гирю и поймать доньшком на ладонь, жонглирование в парах и др..

Упражнения на гимнастических снарядах:

- 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 поворотами; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седее углом на скамейке; сидня на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке; 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 преставление ее в другую сторону и др.

- на гимнастической стенке: передвижение и лазание 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; соскок из виса спиной к стенке, лицом к стенке и др.

- на перекладине: подтягивание с разным хватом; 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.

- на канате: лазание 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); прыжки с каната на канат.

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, регби, футбол, волейбол, гандбол.

Специальная физическая подготовка - 46

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и на 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 4 комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором головы 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 движения, 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 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 и 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 стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку, положение при падении на бок, перекал 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 партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе, переноска партнера на плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения 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, окружение, взявшись за руки, за одну руку, вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди(сзади), внезапные остановки после окружения и вращения, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

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.

Игры в блокирующие захваты: по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в атакующие захваты: игры в захваты направлены на постепенный риск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты (начало поединка): 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.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание каната, перетягивание кистями рук из положения 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, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику, стоя на полу, сидя, лежа, – по сигналу встать и зайти за спину партнера.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; 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 разными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

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

Технико-тактическая подготовка - 26

Этап начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики		Техника греко-римской борьбы		
Основные положения в борьбе	Элементы маневрирования	Приемы борьбы в партере	Приемы борьбы в стойке	
Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая	В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом	Перевороты скручиванием: - переворот рычагом; - переворот скручиванием захватом рук сбоку; - переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием: - переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; - переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее). Перевороты переходом: - переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча. Захваты руки на «ключ»: - одной рукой сзади; - двумя руками сзади; - одной рукой спереди; - двумя руками сбоку; - с упором головой в плечо; - толчком противника в сторону; - рывком за плечи; - с помощью рычага ближней руки	Переводы рывком: - за руку; - захватом шеи с плечом сверху. Переводы нырком: - захватом шеи и туловища. Переводы вращением: - захватом руки сверху. Броски подворотом (бедро): - захватом руки через плечо; - захватом руки под плечо; - захватом руки сзади (сверху) и шеи. Броски подворотом (мельница): - захватом руки на шее и туловища. Комбинации пр	
Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата	Маневрирования в различных стойках; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов		Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост	В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа на животе; отжимания волной в упоре лежа; повороты на бок 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.

Тренировочный этап 1-2 годов обучения

Освоение элементов техники и тактики			Техника греко-римской борьбы	
Основные положения в борьбе	Элементы маневрирования	Атакующие и блокирующие захваты	Приемы борьбы в партере	Приемы борьбы в стойке
Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке: - атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой,	- маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов; - маневрирование с	Освоение способов освобождения от захватов: - при захвате запястья; - при захвате одноименного	Перевороты скручиванием: - захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; - захватом шеи из-под дальнего плеча.	Переводы рывком: - захватом одноименного запястья и туловища. Переводы нырком: - захватом туловища с дальней рукой;

средней, низкой стойках; - атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; - атакующий в низкой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.	задачей не дать сопернику осуществить определенный захват; - маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником; - маневрирование с задачей осуществить свой захват; - маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой; - маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.	запястья и плеча; - при захвате обеих рук за запястья; - при захвате рук сверху; - при захвате рук снизу; - при захвате разноименной руки и шеи; - при захвате шеи с плечом; - при захвате шеи с плечом сверху; - при захвате туловища двумя руками спереди; - при захвате туловища с рукой; - при захвате одноименной руки и туловища сбоку.	Перевороты забеганием: - захватом шеи из-под плеч. Перевороты перекатом: - захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Переворот прогибом: - с ключом и захватом другой руки снизу; - с ключом и захватом туловища снизу. Перевороты накатом: - захватом туловища с рукой. Комбинации приемов.	- перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу. Броски подворотом (бедро): - захватом шеи с плечом; - захватом руки сверху (снизу) и туловища. Броски наклоном: - захватом туловища с рукой. Броски поворотом (мельницы): - захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи); - захватом шеи сверху и одноименного плеча. Сваливание сбиванием: - сбивания захватом руки двумя руками; - сбивания захватом туловища. Комбинации приемов.
Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере: - атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног; - атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.				

Психологическая подготовка - 8

Психологическая подготовка направлена на воспитание волевых качеств обучающихся и состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На учебно-тренировочном этапе акцент делается на развитие

спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки сделан акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления необходима особая корректность поведения тренера-преподавателя. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психологической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень

соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Соревновательная подготовка - 12

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватке с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

Приемные и переводные испытания - 2

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

- Этап начальной подготовки – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- Тренировочный этап – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

О Ф П										
Возраст занимающихся	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16- 17
1. Бег на 30 метров	7,3	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,0	5,0	4,8
2. Бег 5 мин (м)	700	800	900	1000	1150	1200	1250	1300	1350	1400
3. Прыжок в длину с места (см)	133	143	153	163	173	187	203	213	227	235
4. Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,7	8,3	8,1	7,8	7,6	7,4	7,2
5. Лазание по канату 4 м - с помощью ног (с) - без помощи ног (с)	22	20	18	16	15	14	13	12	11	10
6. Метание теннисного мяча (м)	15	18	21	25	29	32	33	34	35	36
7. Поднимание ног и туловища за 10с (раз)	1(б/у)	2(б/у)	1	2	4	6	9	11	12	13
8. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	1	2	3	5	6	8	9	11	12
С Ф П										
1. Забегание вокруг головы по 5 влево, 5 вправо (с)	-	1(б/у)	2(б/у)	2(б/у)	4(б/у)	25	24	23	22	21
2. Перевороты на мосту: - раз - 10 раз (с)	-	1(б/у)	2(б/у)	3(б/у)	6(б/у)	25	24	23	22	21
3. Подъем партнера (раз)	-	-	-	-	-	6	10	11	12	13
4. Броски партнера: - 10 бросков (с) - 15 бросков (с)	-	-	-	(б/у)	40	30	40	35	32	30

Восстановительные мероприятия - 48

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: 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, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

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, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. К ним относятся различные виды ручного и инструментального массажа, душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия.

Врачебный и медицинский контроль - 2

Врачебный и медицинский контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование, начиная с тренировочного этапа подготовки.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

Подтягивание на перекладине (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

Бег пятиминутный (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием служит минимальное время.*

Челночный бег 3x10 м (мин). Нужно последовательно, без остановки пробежать от одной до противоположной линии и развить максимальную скорость. Выполняется две попытки. *Критерием служит лучший показатель.*

Лазание по канату 4 м. Взяться руками за канат и подняться на высоту 4 м от пола произвольным способом. Коснуться верхней отметки рукой. Опускание вниз – произвольным способом. *Критерием служит минимальное время.*

Метание теннисного мяча на дальность. Выполняется две попытки. *Критерием служит лучший показатель.*

Поднимание ног и туловища одновременно. Лежа на спине, поднять руки вперед, пальцы направлены к потолку. Поднять одновременно туловище, постараться коснуться носков пальцами рук, спину держать прямо. Зафиксировать положение в верхней точке, а затем вернуться в исходное

положение. *Критерием оценки служит максимальное количество повторений.*

Программа тестирования СФП предполагает выполнение специальных подготовительных упражнений (забегания на мосту и перевороты с моста), подъем партнера из положения низкого партера и броски партнера в стойке на скорость выполнения.

Техника выполнения специальных упражнений:

- **Забегания на мосту** - крутой мост с опором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются. *Критерием служит минимальное время.*
- **Перевороты на мосту:** - крутой мост с опором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами. *Критерием служит минимальное время.*

Техника выполнения технических действий:

- **Подъем партнера из положения низкого партера** – задний или обратный захват туловища. *Критерием оценки служит максимальное количество подъемов.*
- **Броски партнера в стойке** - захват и выбор приемов произвольный. *Критерием оценки служит минимальное количество времени.*

После этапа начальной подготовки учащиеся должны:

Понимать:

- о необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- терминологию спортивной борьбы;
- правила соревнований по борьбе;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца.

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения
- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем;
- выполнять игровые комплексы с элементами единоборств;

Овладеть:

- знаниями и навыками в организации и проведения соревнований; судейской практики.

После тренировочного этапа учащиеся должны:

Понимать:

- о необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- основы тактики и техники спортивной борьбы.

Уметь:

- проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана;
- выполнять различные упражнения повышенной сложности, требующие проявления волевых качеств;
- анализировать индивидуальные особенности в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.

Овладеть:

- знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности, позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Литература:

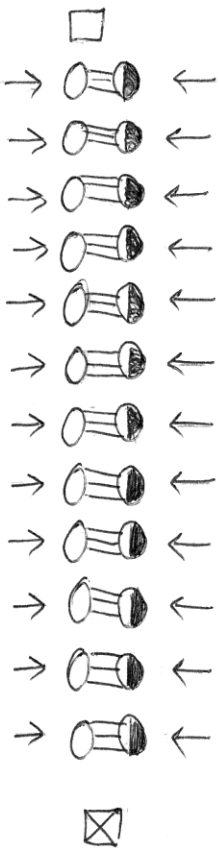
- Галковский Н.М. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М. Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов. М.: ФИС, 2002.
- Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М.: Просвещение, 1993. 240 с.
- Ленц А.Н. Классическая борьба / А.Н. Ленц. М.: ФИС, 1969. 415 с.
- Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков / С.В. Новаковский, И.Л. Дворкин. Ростов н/Д: 2002, 326 с.
- Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) / Н.Н. Сорокин. М.: ФИС, 1960. 484 с.
- Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
- Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. М.: «Советский спорт», 1997. 288 с.
- Дворкин Л.С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям: курс лекций для студентов Магистерского факультета КГАФК / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский. Краснодар: 2002. 328 с.
- Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. 272
- Игуменов В.М. Основы методики обучения в спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М., 1986. 36 с.
- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2010 г. «Феникс»
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. — М.: Просвещение, 2008.
- Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2010 г. «Просвещение» Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2010 г. «Асадема» Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»

«Захваты и освобождение от них в стойке»

Задачи: формирование навыка выполнения захватов в соревновательных условиях.

Инвентарь: борцовский ковёр.

Место: гимнастический или борцовский зал.

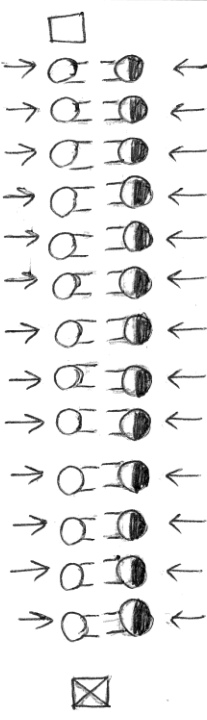
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Участники игры делятся на 2 –е команды. По сигналу преподавателя они выполняют следующие упражнения: 1)первый номер захватывает второго за разноимённые запястья; второй – освобождается; 2)первый номер захватывает запястья второго двумя руками (сначала – правое, затем – левое); второй освобождается с помощью, а позднее без дополнительного захвата; 3)первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: разноимённой - за кисть одноимённой – выше локтя; второй освобождается.	Выполняется строго указанный захват. Побеждает участник, сумевший без ошибки выполнить упражнение. Командная победа определяется по сумме побед участников.	Участники должны выполнять упражнение не менее 2 – х раз, затем команды обмениваются номерами. Возможны дополнительные упражнения: 1)первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: одноимённой за кисть, разноимённой – выше локтя, второй освобождается; 2)первый номер захватывает разноимённую руку сверху; второй освобождается; 3)первый номер захватывает руку и шею сверху; второй освобождается.

«Борьба за захват туловища, рук, шеи»

Задачи: формирование навыка правильного выполнения захвата в игровых условиях; развитие силы рук.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

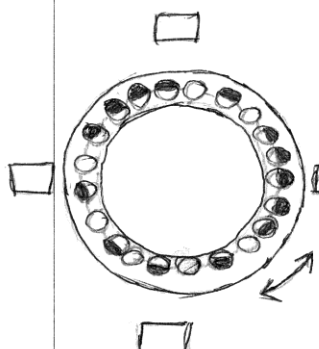
Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	Играющие парами становятся в одноимённую стойку друг против друга и готовятся к захвату определённой части тела соперника. Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела: лучезапястные суставы рук, туловище, спину, шею, ноги. Последовательность соревнования: 1) одни участники – нападающие, другие – защищающиеся; 2) участники меняются ролями; 3) все участники – нападающие.	Положение рук произвольное. Победным считается захват определённой части тела. Победителем является игрок, который первым и правильно выполнил задание. Побеждает команда, участники которой больше выполнили захватов.	По мере освоения задания можно усложнить исходное положение, а также усилить сопротивление.

«Тяни в круг»

Задачи: формирование силы, силовой выносливости ; развитие ловкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный (борцовский) зал, площадка.

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
	На полу вычерчиваются 2 окружности (одна в другой) диаметром 3 и 2 м. Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг. По первому сигналу участники игры движутся вправо или влево по кругу. По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.	Игрок, попавший за черту круга, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока участники могут образовывать круг нужного размера. Побеждает команда, игроков которой больше осталось в круге.	В ходе игры участники не должны разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Игру можно проводить раздельно для девушек и юношей.