

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «04» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района

Д. А. Бляхер



**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа базового уровня  
по виду спорта «Вольная борьба»**

(срок реализации программы 6 лет)

Составители:  
специалисты  
методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Назаровского района

Принята  
на тренерском совете  
протокол № 1  
от «17» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района  
\_\_\_\_\_ Д. А. Бляхер

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа базового уровня  
по виду спорта «Вольная борьба»**

(срок реализации программы 6 лет)

Составители:  
специалисты  
методического отдела  
муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Назаровского района



## Содержание

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цель, задачи образовательной программы.	
1.2.	Характеристика вида спорта.	
1.3.	Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.	
1.4.	Требования к результатам освоения образовательной программы базового уровня.	
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	7
2.1.	Календарный учебный график.	
2.2.	План учебного процесса: теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа, формы аттестации.	
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	8
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям.	
3.2.	Методические материалы.	
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей.	
3.4.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	
3.5.	Рабочие программы по годам обучения.	
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	67
4.1.	Направления воспитательной работы.	
4.2.	Основы профессионального самоопределения.	
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	69
5.1.	Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.	
5.2.	Зачетные требования.	
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	72



## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом № 939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «Вольная борьба», базовый уровень. Утверждена тренерским советом «ДЮСШ» и учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы:

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;

- способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;

- познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и



результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения (2+2) на углублённом этапе на основании расширенного изучения обучающимися знаний и умений предпрофессиональной направленности.

### *Характеристика вида спорта «Вольная борьба»*

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

По П. Ф. Лесгафту, «борьба - это упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении сил в соответствии с проявлением их другим лицом, при умении стойко укреплять свое тело на определенной опоре и зорко наблюдать за действиями противника, по возможности предупреждая их».

В настоящее время выделяют международные (спортивные) виды борьбы, распространенные во всем мире - греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо и самбо, а также национальные виды борьбы, которые культивируются отдельными национальностями, народностями по своим, отличным от международных видов борьбы, правилам.

Необходимо отметить, что само понятие международной спортивной борьбы, как вида единоборства, включает в себя десятки различных видов борьбы. Исключением из этого правила является дзюдо - национальный вид борьбы Японии, получивший распространение во всем мире. Борьба, как и все другие виды спорта, подчинена правилам, которые определяют «закон игры» и практику поединка; цель ее - положить на лопатки (туше) противника или победить по очкам. Настоящие Правила применяются во всех стилях современной борьбы под контролем ФИЛА.

Вольная борьба один из древнейших и любимых народных видов спорта, она является важным средством всестороннего физического развития людей.

Рост популярности спортивной борьбы во всем мире за последние годы не случаен: она является прекрасным средством гармоничного физического развития человека и прикладной подготовки. Издавна славилась Россия нашими истинными богатырями: И. Поддубным, А. Шумяковым, И. Ярыгиным. В настоящее же время на мировой арене звучат новые имена, звезды последней Олимпиады: 3-х кратный ОЧ Буйвасар Сайтиев, 2-х кратный ОЧ Мавлет Батыров, ОЧ: Ш. Мурадов, а также ЧМ и ЧЕ: Ирбек Фарниев, Бесик Кудухов, Денис Царгуш, Махач Муртазалиев и многие другие.

Вольная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием



оценивается определенным количеством баллов). В отличие от греко-римской борьбы, в борьбе вольной разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия руками и ногами.

Характерная отличительная черта спорта - соревнования. Победители соревнований пользуются почетом и уважением, становятся кумирами нашего народа, являются примером для подрастающего поколения. Их достижения способствуют развитию борьбы, с помощью привлечения молодого поколения в данный вид спорта.

Но все же, несмотря на все положительные моменты, к настоящему времени в борьбе накопилось не мало проблем: снижается количество наших спортсменов в списках сильнейших мира, на последнем чемпионате Европы по борьбе в отличии от чемпионата Европы 2007 года, доминировали зарубежные спортсмены. И тому есть свои причины. Молодые тренера, желая побыстрее проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих воспитанников, форсируя их тренировку. На соревнованиях часто заметно, что молодые спортсмены имеют низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность, в то время как для достижения высоких спортивных успехов в соревнованиях по борьбе необходима определенная подготовленность. Борец, добивающийся более высокой степени подготовленности, имеет преимущество над соперниками.

В настоящий момент в вольной борьбе произошло много изменений: уменьшилось количество весовых категорий (из 11 осталось на данный момент 7), в связи с чем многим спортсменам приходится прибегать к сгонке веса, что отрицательно влияет на здоровье спортсмена, сократилось время схватки, поединок стал более динамичен, а следовательно теперь от спортсменов требуется большая скоростная выносливость. Для всех типов соревнований каждая весовая категория должна проводиться в течение одного дня, что так же требует от борца хорошей физической подготовки.

В следствии всего выше сказанного, становится понятно что решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка, общая и специальная выносливость.

### ***Условия для зачисления на обучение***

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
7-8 лет	Определяется локальным актом «ДЮСШ»	6 лет

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям вольной борьбой и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.



## ***Требования к результатам освоения Программы базового уровня***

1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будет знать:

историю развития спорта в России;  
место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;  
основы законодательства в области физической культуры и спорта;  
умения и навыки гигиены;  
режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;  
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области «общая физическая подготовка» будет уметь:

укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям дзюдо и формированию двигательных умений и навыков;

освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;

получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе); приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области «вид спорта»:

будет развита потребность к физическому развитию и стремлению развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «Вольная борьба»;

сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «Вольная борьба»;

научится выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоит соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

будет знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «Вольная борьба» и требования техники безопасности на занятиях;



приобретёт опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; будет знать и освоит основы судейства соревнований по вольной борьбе.

*4. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» уметь:*

точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «Вольная борьба» и подвижных игр;

развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*5. В предметной области «развитие творческого мышления» научиться:*

развивать изобретательность и логическое умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

*6. В предметной области «национальный региональный компонент»:* будет знать особенности развития вида спорта «Вольная борьба» в Красноярском крае.

*7. В предметной области «специальные навыки»:*

сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вольной борьбы специальными навыками;

сможет развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;

научится использовать необходимые меры страховки и самостраховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;

будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **2. Учебный план**

Учебный план Программы базового уровня содержит:

календарный учебный график;

план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

расписание учебных занятий.

Приложение.





### 3. Методическая часть программы

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

##### 3.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культур и спорта»

*Цель: приобретение обучающимися определённого минимума знаний, имеющих актуальное значение для определения предназначения спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы.*

*История развития спорта.*

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основы олимпийского движения. Развитие спорта в России, в мире. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя. летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры.

*Роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно – оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой.

Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

*Спортивное направление:* занятия спортом, основа - тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Основы законодательства в области физической культуры и спорта.*

Разработка предпрофессиональных программ осуществляется на основе Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» и Федеральных государственных требований.

*Умения и навыки гигиены.*

Гигиена - наиболее древняя область медицинских знаний человека, изучает влияние условий жизни и деятельности на здоровье, разрабатывает меры сохранения здоровья и продление жизни.

Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.



*Режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни.*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Режим дня - это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание - комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность - организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность - закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Техника безопасности. Предупреждение спортивного травматизма. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;

присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца.

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;

находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

*Терминология вида спорта* (раздел программы «Методические материалы»).

Врачебный контроль и самоконтроль.

*Врачебный контроль* направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Тренер должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводится 3-4 раза в рамках года обучения во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

*Самоконтроль* - это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

\* Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

*Педагогический контроль* - основной для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения,
- тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;
- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

### ***3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»***

*Цель: содействие развитию основных физических качеств, становлению навыка двигательных и тактических действий.*

Разностороннее физическое развитие предполагает достаточно высокий уровень развития всех основных физических качеств на основе целенаправленной профессиональной деятельности - общеразвивающая программа по ОФП «ДЮСШ», следующие средства:

для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты;

для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты;

для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических

поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;

элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

### ***3.1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»***

*Цель: развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта.*

Средства:

- (интегральные) соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения;

- отдельные упражнения, комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие (качества, которые необходимы в любом виде спорта).

### ***3.1.4. Предметная область «Вид спорта»***

*Цель: комплексное развитие, совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях развития ключевых компетенций.*

Основы техники и тактики вида спорта.

*Задача: создать нужные представления о спортивной технике, овладеть умениями и навыками, усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.*

Средства определены двумя направлениями:

- базовые технические элементы - движения и действия, составляющие основу вида спорта;

- задания в ходьбе, беге с движениями рук, перемещения, упражнения в парах, тройках; индивидуальные и групповые упражнения.

\*Освоение техники осуществляется на основе требований к технической подготовке в соответствии с видом спорта и годом обучения.

Тактическая подготовленность - умение обучающихся результативно построить ход соревновательной борьбы.

Основа тактической подготовки: изучение общих положений тактики вольной борьбы, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, моделирование предстоящих соревнований и разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Средства:

- упражнения с заданиями по тактике - в них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, учитываются внешние условия соревнований;

- упражнения с заданиями на решение конкретных тактических задач.

В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы и внешние условия соревнований:

анализ особенностей предстоящих соревнований и состава соперников;  
наработанные варианты тактических решений;

определение средств индивидуального характера;

овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

дополнение тактических упражнений различными сбивающими факторами:

- сбивание с захватом за руку;

- бросок через спину с захватом руки через плечо;

- сбивание с захватом за руку и туловище;

- сбивание с захватом за туловище с рукой;

- сбивания зависанием (вращаясь).

Эти приемы представляют собой опрокидывание противника спиной на ковер без отрыва от ковра за счет резкого толчка грудью (сбивания) в момент, когда противник теряет равновесие назад. Они выполняются с захватами: руки, руки и туловища, руки и шеи, плеча и шеи сверху, туловища, туловища с рукой, туловища и шеи и хорошо увязываются в комбинации с бросками прогибом, через спину и переводами в партер. Сбивания используются и как контрприемы против бросков прогибом и через спину.

\*Тактическая подготовленность опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности обучающихся.

Повышение уровня возможностей функциональных систем организма.

*Задача: повысить уровень общей, специальной физической подготовленности и физической работоспособности - «Технология управления динамикой нагрузки», методическая разработка «ДЮСШ».*

Психологическая подготовка.

*Задача: формировать личностные позитивные качества обучающихся - основы управления психическими процессами в период образовательного процесса и соревновательной деятельности.*

Средства:

Вербальные приёмы для снижения психической напряженности:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;

- переключение мыслей на технику действий, не на результат;

- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

- формулирование самоприказов (типа): «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки».

2. Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие;

- произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха, выдоха, задержек дыхания;

- последовательное расслабление основных и локальных групп;

- успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

3. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.

4. Психологические упражнения, воздействия (беседы, задания, сюжетные ситуации).

5. Создание комфортного психологического климата в спортивном коллективе:

- предупреждение стрессового состояния обучающихся (смена видов деятельности, адекватность уровня нагрузки, требований, применяемых средств, методик и методических приёмов);

- организация экскурсий, видео просмотров, встреч с интересными людьми, спортсменами, тренерами.

6. Выполнение тренировочных заданий в условиях дефицита времени, ограничения пространства, максимальных физических усилий, моделирования соревновательной деятельности.

7. Условия для развития позитивных личностных качеств обучающихся:

- личный пример тренера-преподавателя в аспекте проявления эмоциональной устойчивости, предметных знаний, умений использовать поощрительные приёмы и приёмы регуляции состояния обучающихся.

8. Применение обучающимися способов самоконтроля (необходимо обязательное их освоение!), физиотерапевтических средств - бани, сауны, бассейна, массажа).

*Интегральная подготовка обучающихся.*

*Задача: систематизировать средства и методы подразделов различных сторон подготовленности обучающихся на основе взаимосвязи между видами подготовки.*

*Средства:*

1. Соревновательные упражнения по виду спорта, выполняемые в условиях различного уровня, являются средством ведения спортивной

борьбы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. При их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающихся, которого они достигают в результате применения общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Соревновательные упражнения - объективные наглядные модели резервных возможностей обучающихся.

Удельный вес соревновательных упражнений невелик, так как они предъявляют организму обучающихся высокие требования.

2. Подготовительные физические упражнения, максимально соответствующие проявлению способностей обучающихся:

- общеразвивающие упражнения используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков;

- использование «не своего вида спорта» для повышения функциональных возможностей организма, укрепления органов и систем организма и как активный отдых (ходьба на лыжах);

- использование конкретных видов спорта для общего физического развития применительно к особенностям спортивной специализации (для борцов - это регби и футбол на уменьшенном поле, баскетбол).

Упражнения обязательны: координационная, силовая и психическая приближённость упражнений позволяет более эффективно и целенаправленно создать общую физическую подготовленность как прочную базу для специальной подготовки.

3. Специально подготовительные (специальные) упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Направленность- три подгруппы:

1 – *специальные упражнения для развития качеств, строго применительно к виду спорта для локального воздействия* на отдельные мышечные группы, органы и системы, для эффективного развития компонентов силы, быстроты, точности координационных движений, подвижности в суставах;

2 – *специальные упражнения для обучения – это элементы соревновательных упражнений (часть вида спорта), их связки, в том числе, вариативного характера.* В данной группе упражнений можно выделить имитационные (должны соответствовать координационной структуре движений в виде спорта), подводящие (для освоения структуры и техники) и развивающие – для целенаправленного развития специальных физических качеств;



3 – специальные упражнения, способствующие воспитанию волевых качеств. Это упражнения, способствующие решению тренировочной задачи. По содержанию они могут быть отличные от структуры соревновательных упражнений, но сходные с ними по концентрации, характеру и проявлению психических качеств.

### **3.1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

*Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта.*

Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося:

- формируют, закрепляют или восстанавливают умения и навыки играющих в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;
- повышают общий уровень работоспособности обучающегося или поддерживают его;
- обеспечивают активный отдых, ускоряют восстановительные процессы в организме после длительных нагрузок, устраняют монотонность тренировочной деятельности.

Подвижные игры являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развивают личностные качества, активизируют деятельность многих физиологических систем организма, решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Группы подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

- «ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком. (общеразвивающая программа по ОФП – «ДЮСШ»).

### **3.1.6. Предметная область «Развитие творческого мышления»**

*Цель: развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи;*

*умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.*

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций (способствуют развитию широты мышления, контролирует связи между предметами, явлениями);

- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий);

- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия и собственную деятельность и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности;

- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

### **3.1.7. Предметная область «Национальный региональный компонент»**

*Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.*

Средства:

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;

- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;

- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

### **3.1.8. Предметная область «Специальные навыки»**

*Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.*

Средства:

- проведение инструктажей по видам деятельности обучающихся;

- систематические указания тренера-преподавателя и их соблюдение обучающимися относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий);

- беседы, рассказы тренера-преподавателя;

- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

\*Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

### ***3.1.9. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»***

*Цель: формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и - или инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.*

**Средства:**

- задания тренера-преподавателя по освоению компонентов костюма спортивной экипировки;

- пробные постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;

- задания в подготовке проведения мест занятий;

- информация об использовании спортивного оборудования и инвентаря в условиях занятий различной направленности.

## **3.2. Методические материалы**

### ***3.2.1. Структура процесса обучения***

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ «ДЮСШ» соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;

- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;

- определено содержание образовательного процесса по обязательным и вариативным предметным областям и годам обучения, методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта, организации системы контроля образовательной деятельности.

### ***3.2.2. Методически принципы, средства, методы тренировочных занятий***

#### ***Принципы обучения***

*Принцип дифференциации (дифференцированный подход):*

При реализации Программы учитывать гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

*Принцип оптимальной трудности заданий.*

При выполнении упражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия. При подборе необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания.

*Принцип сознательности.*

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

*Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.*

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

*Принцип постепенного повышения требований:*

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;
- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;
- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору - с горы);
- использование зрительных и звуковых ориентиров;
- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий с закрытыми глазами);

- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);
- использование метода анализа выполненных действий;
- использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

### ***Средства обучения***

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта.

### ***Особенности силовой подготовки***

Проявление силы у способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

#### *Методы развития силы.*

Метод повторного (многократного) упражнения:

- с использованием неопредельных отягощений;
- с использованием предельных и околопредельных отягощений;
- статических сложений тела.

Неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

#### Методические ошибки.

1. Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствие - диспропорция в развитии их силы - в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость: при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие, что может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

2. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке

межпозвоночной тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

3. Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

4. Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

5. Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

6. Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

7. Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

#### *Рекомендации по организации процесса силовой подготовки*

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

2. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

3. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

6. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

9. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

10. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

11. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

12. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.

13. Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

### ***Особенности скоростной подготовки***

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность борцов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с фторой. Основной метод развития быстроты - повторный.

Методические ошибки.

1. Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

2. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

3. Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

4. Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

5. Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

6. Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

7. Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

*Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки*

1. Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия, что свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки.

2. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

3. Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления: накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

4. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

### ***Особенности повышения выносливости***

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Средства развития общей выносливости - разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований:

- относительно простая техника выполнения;
- функционирование большинства скелетных мышц;
- повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости;
- возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости - равномерный.

Методические ошибки.

1. Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
2. Однообразии средств и методов развития выносливости.
3. Форсирование тренировочных нагрузок (когда длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
4. Проведение тренировок с обучающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

*Рекомендации по повышению выносливости.*

1. Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья.
2. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них.
3. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.
4. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными борцами это будет вызывать перенапряжение сердца.



### ***Особенности повышения координационных способностей***

Ловкость (координационные способности) - проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости - игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

#### ***Рекомендации по повышению координационных способностей.***

1. Перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию.

2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.

3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников.

4. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

### ***Особенности повышения гибкости***

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

#### ***Рекомендации по повышению гибкости.***

1. Одно из неперемennых условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранении их в разогретом состоянии в

течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.

2. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.

3. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

4. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

\* Специальные качества борцов основываются на уровне их общей физической подготовленности.

В процессе специальной физической подготовки борцов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

### ***Техническая подготовка***

Техника борцов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;

- минимальная тактическая информативность для противника.  
Борцы осваивают технику избранного спорта на определенном уровне.

### *Тактическая подготовка*

В вольной борьбе реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих защитных действий. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке борцов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу (в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы).

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике вольной борьбы. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для борцов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство борцов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики – это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью борцов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по вольной борьбе.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики вольной борьбы являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактически действий, так же как и другие виды тактики вольной борьбы, неотделимы от степен освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики вольной борьбы, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке борцов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- сбивание с захватом за руку;
- бросок через спину с захватом руки через плечо;
- сбивание с захватом за руку и туловище;
- сбивание с захватом за туловище с рукой;
- сбивания зависанием (вращаясь).

### ***Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений***

*Общие требования безопасности на занятиях по вольной борьбе:*

Спортивная борьба 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 обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы.

Приступать к занятиям можно только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

Использование мобильных телефонов во время тренировки не разрешается.

Для тренировки необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь, и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка должна состоять из двух частей:

общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе;

специальная включает специализированные упражнения. Особое внимание необходимо обращать 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 выставляя руки.

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

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

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером 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.

### ***Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев***

***Причины травматизма на занятиях:***



- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки;

- нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;

- отсутствие периодического медицинского осмотра;

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;

- невыполнение указаний и объяснений тренера; применение запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

*Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:*

- занятия проводятся согласно расписанию, на борцовском ковре из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык и способом «кирпичной кладки», поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов, которое туго натягивается и прочно закрепляется. Покрывало имеет четко обозначенные границы рабочей площади ковра, «зоны пассивности» и защитной зоны. Общая площадь ковра, на которой проходит поединок борцов, представляет собой круг диаметром 9 м. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. Рабочая площадь ковра представляет собой круг диаметром 7 м. «Зона пассивности» имеет ширину 1 м и обычно обозначается красным цветом;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия по вольной борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- при разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю;
- при разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар;
- 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 дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;
- 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. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу;
- учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории;
- выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером 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;
- запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

*Тренер-преподаватель:*

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель:

- проводит беседы воспитательного характера;
- способствует воспитанию у обучающихся взаимного уважения;
- имеет рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;
- соблюдает правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;
- обеспечивает дежурство медицинского персонала;
- руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра, не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования- при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

## **Учебный материал для обучающихся 1, 2 года обучения** ***Средства технической подготовки***

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°. Борьба в стойке, сваливания сбиванием, броски наклоном, поворотом («мельница»), переводы рывком, нырком, броски наклоном, поворотом («мельница»), подворотом, переводы рывком, нырком.

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. Перевороты скручиванием, забеганием, перекатом, переходом, скручиванием, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, переходом, перекатом, накатом. Контрприемы от переворотов

Маневрирования в 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.).

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног, борьба в партере, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени, перевороты переходом, перевороты перекатом, перевороты накатом, контрприемы от переворотов, борьба в стойке, сваливания сбиванием, броски наклоном, броски поворотом («мельница»), переводы рывком, переводы нырком, броски наклоном, броски поворотом («мельница»), броски подворотом, переводы рывком, переводы нырком.

*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 живот.

*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, сковывающим 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.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений.

*Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток:*

а) задания по совершенствованию;

б) учебные схватки;

в) задания для проведения разминки.

Борьба в партере: положение, в котором хотя бы один боец находится лёжа - низкий партер или стоит на коленях - высокий партер. Большое количество движений, используемых в партере - это приёмы со скручиванием.

Борьба в стойке: положение, в котором борются, стоя на ногах. Высокая стойка - стоит прямо, ноги чуть согнуты в коленях; средняя - ноги борца широко расставлены, согнуты, тело наклонено вперёд и низкая - спортсмен практически упирается руками в пол, тело максимально наклонено вперёд, ноги согнуты в коленях.

Тренировки проходят чаще всего в парах, где ученики отрабатывают технику друг на друге. Возможна отработка некоторых приёмов на манекенах и со жгутом, сделанных под фигуру человека. Наставник может встать в пару с учеником, чтобы показать правильное выполнение приёмов.

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки и стиля выполнения различных приемов, изучения специальной терминологии, развитие быстроты движений, гибкости и статических усилий, обучение начальным основам техники выполнения приемов в стойке и в партере, сочетанию движений различными частями тела (координация движений), обучение умению оценивать движения в пространстве, времени и

по степени мышечных усилий, повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

### ***Средства тактической подготовки:***

а) Тактика участия в соревнованиях: Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

#### б) Тактика ведения поединка:

составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации о борцах;
- оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка;
- построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели;
- подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

### ***Средства психологической подготовки:***

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления - опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приёма.

Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными соперниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии вольной борьбы.

Развитие самостоятельности и инициативности. Самостоятельность и инициативность борца выражаются в его способности действовать самому без посторонней помощи или руководства, способности самому принимать решения и выполнять их, в стремлении к новому, дерзанию

### ***Средства соревновательной подготовки:***

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по вольной борьбе в конце учебного года. Если, по мнению тренера, борцы обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### ***Средства общей физической подготовки:***

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

*Упражнения для шеи:* наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

*Упражнения для туловища:* наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

*Упражнения для ног:* движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

*Упражнения для развития мышц шеи и туловища.* Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же исходное положение - круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

*Упражнения для развития мышц ног.* Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

*Упражнения на развитие гибкости и координации движений.* Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из

положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

*Упражнения в равновесии.* Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

*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.

*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.

*Дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох 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.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

### ***Средства специальной физической подготовки***

Основными средствами средствами специальной физической подготовки (СФП) являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

**Силовые:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, 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, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, 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. Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и 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 и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Скоростные:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и

оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения на скорость.

*Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

*Координационные.* Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом. 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.

*Повышающие гибкость.* Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

### ***Средства других видов спорта и подвижные игры*** ***Акробатические и гимнастические упражнения***

Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

#### ***Подвижные игры***

В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность.

Таблица 6. Подвижные игры и контрольные тесты (игры с мячом, игры с бегом, прыжками, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с элементами сопротивления. Игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. игры с элементами бега, прыжков, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты).

№ п/п	Преимущественное воспитание физич. качества	Подвижная игра	Контрольные тесты
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Займи свое место. День и ночь. Белые медведи. Не коснись ног. «Гусеница». «Гребцы». Комбинированная чехарда. Вовремя подпрыгни. «Волчок». Достань платок.	Челночный бег 3х10 м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Метание набивного мяча. В мишень эстафета. «Тачка». «Деревянный человечек». Достань платок. Дотянуться до мяча. Борьба в квадрате.	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3.	Гибкость (координационные способности)	Акробатическая цепочка. Дотянуться до мяча.	Наклоны

## Учебный материал для обучающихся 3 - 4 года обучения

### Средства технической подготовки

I - III юношеские разряды.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

*Техника борьбы в партере:*

перевороты со скручиванием:

Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра,

Защита - выставить ногу и встать в стойку,

Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас),

Защита - вытягивая руку вперед не дать захватить руку,

Контрприем - зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

*Техника борьбы в стойке:*

Броски поворотом (мельница).

Бросок поворотом захватом руки и ноги.

Защита: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

Контрприем: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

*Проходы в ноги:*

Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь,



Защита: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать хват, б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а»,

Контрприем: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

Защита: ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

Проход в две ноги.

Защита: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать хват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

*Комбинации:*

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Защита: выставить дальнюю ногу в упор - ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер.

Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

Защита: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

Защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

*Дожимы и уходы с моста.*

### ***Средства тактической подготовки***

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### ***Средства психологической подготовки:***

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним противлением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, борцы обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### **Физическая подготовка**

#### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

#### ***Средства специальной физической подготовки***

*Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Скоростные.* Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

*Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

*Повышающие гибкость.* Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов максимальной амплитудой.

Мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

**Таблица 7. Варианты игр в касания**

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38

3.	Правая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Левая подмышечная впадина	34	35	36	48

**Примечание:** по вертикали обозначены места касания; по горизонтали - способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56.

Пример определения задания. Цифра **33** говорит о том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться **правой рукой правого плеча** партнера.

Также партнерам давались разные задания. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), борец Б – коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры выглядит следующим образом: А1 - Б20.

Игры в касания постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Как правило, новички стремятся держать дальше от соперника ту часть тела, которой он должен коснуться и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Например, если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдаляет его разворотом и вынужден принять левостороннюю стойку. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правостороннюю стойку.

### ***Средства других видов спорта и подвижные игры:***

*Акробатические и гимнастические упражнения.*

Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты:* футбол, баскетбол, игры в касания в захваты (при их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества).

*Упражнения гимнастики.* Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе па гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Таблица 8. Подвижные игры и эстафеты**

<b>Преимущественное развитие физического качества</b>	<b>Подвижная игра или эстафета</b>
Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры. Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.
Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20 - 30 секунд. Встречная эстафета

### **Учебный материал для обучающихся 5, 6 года обучения Средства технической подготовки**

I - III юношеские разряды.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

*Техника борьбы в партере. Перевороты скручиванием.*

- Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.
- Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

*Защита:*

- а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;
- б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

*Переворот перекатом.*

- Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

*Защита:*

повернуться к сопернику грудью.

*Контрприем:*

повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

*Переворот накатом.*

Накат захватом руки и туловища.

*Защита:*



развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

Переворот разгибанием.

Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху - снизу, рычагом на шею (растяжка).

Защита:

- а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива;
- б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

Переворот переходом.

Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

Защита:

развернуться грудью в сторону действия приема.

Техника борьбы в стойке.

1. Сваливания:

- Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.

Защита:

отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.

Защита:

захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

Броски поворотом (мельница).

Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.

Защита:

нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

Броски скручиванием.

Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.

Защита:

прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

Контрприем:

бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

Броски подворотом.

Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).

Защита:

свободной рукой упереться в бедро изнутри.

Проходы в ноги:

1. Высокий проход в ногу вразрез.

Защита:

а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге.

Контрприем:

- а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;
- б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

*Защита:*

отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

*Посадки захватом ноги, голова снаружи.*

Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл:

- а) если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном;
- б) ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

2. Высокий проход в ногу голова внутрь.

*Защита:*

- а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть;
- б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл;
- в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

3. Посадки захватом ноги, голова внутрь:

- а) отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл;
- б) отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл;
- в) рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл;
- г) ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

4. Низкий на колено проход в ногу вразрез.

*Защита:*

- а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге;
- б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра.

*Контрприем:*

- а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;
- б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

5. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.

*Защита:*

- а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику;

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

*Контрприем:*

а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл;

б) накатить и забрать балл.

*Комбинации.*

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи.

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу - вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи - отставить ногу, рукой упереться в бедро - сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).

ЗАЩИТА: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5. Накат захватом руки и туловища.

ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.

ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему - захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень.

7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху - снизу, рычагом на шею (растяжка).

ЗАЩИТА: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).

ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

Самостоятельная разработка комбинаций.

### ***Средства тактической подготовки***

а) *Тактика проведения технико-тактических действий:*

совершенствование способов тактической подготовки для эффективного проведения «коронных» (излюбленных) приемов;

совершенствование навыков ведения активной борьбы и создание благоприятных динамических ситуаций для результативного выполнения приемов;

совершенствование навыков борьбы в плотном захвате в условиях жесткого силового давления и преследования соперника по всей площади ковра;

повышение надежности защиты от переворотов накатом и скрестным захватом голеней;

совершенствование навыков активного начала схватки;

повышение эффективности и надежности использования стандартных ситуаций;

совершенствование умений и навыков удержания преимущества по ходу схватки;

совершенствование технических действий по фрагментам динамических ситуаций в стойке и партере (борьба за захват, реализация стартовой ситуации из захвата, использование динамической ситуации для выполнения контрприема и т.д.);

тактические комбинации, направленные на создание активного фона борьбы;

свои способы технических приемов (операций) (например, для удержания преимущества выбиралось либо сковывание, либо маневрирование, либо угроза атаки, либо комплексные действия, включающие все эти операции);

совершенствование навыков ведения единоборства после успешной атаки (контратаки): 1) не снижать активность, прессинговать; 2) удержать преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием; 3) с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше; 4) восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать и перейти к удержанию преимущества с помощью надежной защиты, сковывания, маневрирования; 6) снова атаковать, затем восстановиться, удерживая преимущество надежной защитой, сковыванием, маневрированием, после чего снова атаковать с переводом соперника в опасное положение, дожать его и одержать победу на туше;

совершенствование атакующих технико-тактических действий в стойке;

совершенствование «коронных» (излюбленных) для каждого из спортсменов варианты захватов ног: 1) наклоном; 2) полетом; 3) полуполетом; 4) выхватом за голень;

совершенствование защитных технико-тактических действий в стойке;

при совершенствовании защиты от прохода в ноги отработка основных движений - откидывание, а также захват шеи сверху и разноименной руки из-под плеча, затем забегание на балл, распускание захвата только после того, как партнер окажется в положении партера;

совершенствование атакующих технико-тактических действий в партере (различные перевороты накатом, индивидуальные варианты переворотов накатом);



совершенствование защитных технико-тактических действий в партере;

совершенствование контратакующих технико-тактических действий (учет быстроты реакции и оперативность мышления спортсменов, обучение использовать слабые места в подготовленности соперников, а именно: 1) недостаточная физическая сила; 2) атаки прогнозируемым и ожидаемым приемом; 3) отсутствие эффективной предварительной подготовки приема; 4) знание технического арсенала соперников; 5) выполнение атаки соперником из неудобного положения; 6) незавершение атаки вследствие неуверенности; 7) несвоевременное (раннее или запоздалое) расслабление в последней фазе атаки; 8) кратковременная задержка (пауза) в движении; 9) грубое нарушение биомеханической структуры движения), выполнение контрприемов как непосредственно в момент атаки, так и после защитных действий, как за счет создания условий для атаки противника (вызов, раскрытие, обманные движения, демонстрация усталости), так и без подготовки за счет опережения атакующих действий соперника;

совершенствование высокоэффективных, амплитудных технико-тактических действий (действия по выведению соперника из равновесия и техники подбива для создания активного вращения в вертикальной оси, для обеспечения надежности и эффективности выполнения бросков совершенствовать различные способы входа в прием (способы тактической подготовки и различные захваты), технику основной части (собственно бросок) и технику заключительной части (удержания и дожимания на лопатки).

*б) Тактика ведения поединка:*

Сбор информации о борцах вольного стиля. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков борцов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка.

Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Тактика подавления действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

*в) Тактика участия в соревнованиях:*

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

***Средства психологической подготовки***

*Для воспитания решительности.* Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

*Для воспитания настойчивости:*

Для воспитания настойчивости, выдержки, самообладания и упорства эффективным средством являются упражнения, связанные с преодолением усталости.

Например, спортсмену дается задание: бороться в высоком темпе на последних минутах схватки, когда он испытывает чувство усталости; вести более продолжительную, чем на соревнованиях, схватку; найти в себе силы активно вести борьбу в высоком темпе в третьем периоде схватки со свежим партнером; условно объявляется, что борец проигрывает на последних минутах один или два балла, и дается задание во что бы то ни стало отыграть потерянное либо добиться преимущества. Полезно давать задание занимающемуся уходить из критического положения. В схватках с более сильным партнером или с партнером более тяжелого веса борец привыкает переносить сдавливание, болевые ощущения.

*Для воспитания выдержки:*

Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Положительно сказывается на воспитании выдержки, настойчивости и упорства внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов. Так, например, выполняя упражнение на «заявку» (кто сумеет большее число раз повторить упражнение), борец максимально мобилизуется, стремится преодолеть усталость, чтобы не отстать от товарищей, добиться поставленной цели.

Воспитывая у спортсменов качество выдержки и самообладания, важно привить умение сохранять спокойствие и правильную линию поведения при неудаче или неожиданном успехе, при различном отношении со стороны судей и зрителей.

Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без затраты большого труда. Поэтому первостепенное значение при обретает воспитание спортивного трудолюбия. Оно выражается в готовности к выполнению всех учебных заданий и преодолению трудностей тренировочной работы. Необходимо разъяснить борцу что только систематический и упорный труд поможет ему улучшить свою подготовленность и добиться намеченной цели.

*Для воспитания самостоятельности, активности и инициативы:*

Постоянное расширение теоретических и методических знаний у спортсменов. Привлекать борцов к активному участию во время анализа соревнований, разбора техники и тактики. Самостоятельное выполнение доступных заданий спортсменам по проведению занятий, выполнению упражнений, составлению планов тренировки, тактических планов схватки, наблюдению за борьбой товарищей, с тем, чтобы потом сделать им замечания по схватке. Навыки ведения дневника тренировки и самоконтроля.

*Для воспитания смелости.* Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

### ***Средства соревновательной подготовки***

Принять участие в 4-6 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, борцы обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### ***Средства судейской и инструкторской практики:***

##### ***а) Средства инструкторской практики.***

Составление конспектов учебно - тренировочных занятий и их проведение. Составление комплексов обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

##### ***б) Средства судейской практики.***

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

### **Физическая подготовка**

#### ***Средства общей физической подготовки***

Общеразвивающие упражнения. В большом объеме применяются различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика

#### ***Средства специальной физической подготовки***

***Скоростно-силовые.*** Выполнение броска прогибом. В соревновательной деятельности для спортсменов-борцов эффективным будет вывести соперника в ассиметричное и зеркальное положение и выполнить выталкивание так, как при данных положениях требуется гораздо меньше усилий.

В тренировочном процессе гораздо более продуктивным будет использование симметричных положений, для повышения физической подготовленности борцов потому, что чем больше усилий прилагает спортсмен, тем больше мышечных групп вовлечены в процесс и тем эффективнее совершенствуются возможности спортсмена. Для

совершенствования взрывной силы борцов можно использовать упражнения повторно-интервального характера, где количество серий варьируется от 2 до 4, в каждой серии по 5 подходов, а в каждом подходе по 4-5 повторений. Интервалы отдыха между подходами могут быть как напряженными (35-40 с.), так и ординарными (3-5 минут).

*Устойчивость борца к сбивающему воздействию утомления, защиты соперника и других факторов:*

атакующее действие:

- а) в поединках с соперниками различного роста и веса;
- б) в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе;
- в) на фоне прогрессирующего утомления;
- г) в поединке с соперником, имеющим задание - не дать провести ни одной атаки;
- д) в поединке с основным конкурентом.

*Поведения борца в поединке.* Объединение отдельных действий в целостные комплексы: например, провести разведку - добиться преимущества, добиться преимущества - продемонстрировать активность, добиться преимущества - удержать его, добиться преимущества - реализовать опасное положение и т. п. Причем каждый раз в зависимости от задачи, поставленной партнеру, меняются и действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой, реализацией контролируемого захвата или демонстрацией активности). После того как спортсмен овладеет комплексом из двух действий, ему следует предложить комплексы из трех и более действий. Например, провести разведку - добиться преимущества - продемонстрировать активность или добиться преимущества - восстановить силы - увеличить преимущество - удержать его.

*Повышающие скоростную выносливость.* Борьба в течение 5 минут без интервалов отдыха; отработка бросков в парах, в течение 10 минут, между сменой упражнения на отдых 1,5 - 2 мин; круговая тренировка; интервальная тренировка - броски манекена прогибом в течение 3 минут, с интервалом отдыха 1 минута (12 серий); переменнo-прогрессирующая тренировка - борцовские схватки в течение 20 минут, с интервалами отдыха.

*Координационные.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, комбинациями, повторными атаками импровизация и комбинирование изученных приемов в процессе двигательной активности.

*Повышающие гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

### ***Средства из других видов спорта и подвижные игры»***

Акробатические и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.

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

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться борцам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов представлен в таблице. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

*Темы проведения занятий:*

История развития вольной борьбы.

Техника безопасности на занятиях вольной борьбой.

Гигиена занимающихся. Здоровый образ жизни.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

Правила вольной борьбы.

Строение и функции организма человека.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной (вольной) борьбе.

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Основы спортивной подготовки:

Терминология вольной борьбы. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности борцов - объем, разнообразие, эффективность.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке борцов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

### Тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Количество часов					
		БУ1	БУ 2	БУ 3	БУ 4	БУ 5	БУ 6
1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях.	2	2	3	3	3	3
2	История возникновения и развития Вольной борьбы в России и за рубежом.	2	2	2	2	-	-
3	Достижения борцов России на мировой арене.	2	2	2	2	-	-
4	Гигиенические знания и навыки. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена.	2	2	2	2	1	1
5	Режим и питание спортсмена. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.	2	2	3	3	4	4
6	Строение и функции организма человека. Причина и профилактика заболеваний.	2	2	2	2	3	3
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение медицинского обследования для организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении.	2	2	2	2	3	3
8	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-
9	Общая и специальная физическая подготовка.	-	-	-	-	4	4
10	Техническая подготовка. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация изучаемых приемов техники.	4	4	6	6	4	4
11	Тактическая подготовка. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика нападающего против защитника. Тактика нападающего против нападающего.	4	4	6	6	4	4
12	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка. Спортивно-этическое воспитание.	-	-	-	-	4	4
13	Основы методики обучения и тренировки.	-	-	-	-	1	1
14	Планирование спортивной тренировки и учет. Правила соревнований. Виды спортивных соревнований. Основные сведения о спортивной классификации.	-	-	-	-	-	-
15	Характеристика техники и тактики вольной борьбы. Отличительные	2	2	4	4	4	4

	особенности.						
16	Спортивные сооружения и инвентарь для занятий вольной борьбой и их состояние.	2	2	4	4	4	4
17	Основы техники и тактики в вольной борьбе. Индивидуальный анализ выступления на соревнованиях.	2	2	5	5	7	7
18	Зачеты по теоретической подготовке.	2	2	3	3	4	4
19	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов:</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

## Восстановительные средства

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

## Методы обучения

В зависимости от способа освоения структуры и техники технического элемента в образовательном процессе при реализации Программы применяются следующие методы:

*Основные методы, применяемые при освоении технических элементов вида спорта:*

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением.

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Необходимо учитывать следующие правила:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;

- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.

2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.

3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.



4. Содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.

5. Незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения. Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

*Метод сопряженного воздействия* - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность направлена на освоение элемента техники и познавательный и личностный аспекты развития обучающихся: одно и то же упражнение можно использовать для обучения двигательному навыку, для развития двигательных способностей и (в игровой форме) - для интеллектуального развития.

При соответствующем подборе средств тренировочных занятий двигательная деятельность обучающихся способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Таким образом, метод сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые тренировочные средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения).

При этом сопряженное воздействие создаёт предпосылки для последующего развития физических качеств и параллельно упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы.

### ***Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)***

*Равномерный метод* – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30-60 минут и более, 2-4 часа и более;

- поддержание уровня общей выносливости и активный отдых, 130-150 уд/мин., продолжительность 30-60 минут;

- построение специального «фундамента» для длительной работы, продолжительность «до отказа», инт/ отдыха 10-15 сек.

*Интервальный метод* – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности. Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

*«Фартлек»* - основное назначение: развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

*Переменный метод* – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

*Повторный метод* – повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Характер упражнений – циклические, ациклические, специальные, с отягощением; разные условия выполнения упражнений (затруднённые и др). Продолжительность от 5 -15 секунд до 10-30 секунд.

*Повторно-серийный метод* – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

*Метод круговой тренировки* направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств. Рассматривается как метод и как модификация организационно – методической формы управления процессом совершенствования физической подготовленности обучающихся различного потенциала.

*Соревновательный метод* – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости; происходит воспитание бойцовских качеств, создающих психологическую подготовленность спортсмена; используется метод и при обучении спортивной технике. Незаменим при необходимости выбора оптимального варианта решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, тактические комбинации), при выполнении соревновательных заданий общего, командного и индивидуального вариантов. - используются различные физические упражнения, в т. ч. соревновательные и специальные.

Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

*Игровой метод* – проведение тренировочных заданий в форме игры. Чаще следует использовать выполнение отдельных заданий и упражнений,

элементов спортивных игр, широко используя вариативность. Применение игрового метода способствует и воспитанию волевых качеств обучающихся.

***Приёмы управления нагрузкой:***

- изменение количества повторений одного о того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение исходного положения при выполнении одного о того же упражнения;
- изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;
- варьирование условий выполнения упражнения;
- варьирование интервала отдыха.

*Метод идеомоторного упражнения:* мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения, либо тренировочного, либо соревновательного, специальных упражнений.

Эффект основан на функциональных изменениях в органах, системах и мышцах, автоматически возникающих у обучающихся в момент представления о движении. Эти изменения в точности, только в слабой форме, повторяют те, которые возникают при фактическом выполнении этого движения.

Метод следует использовать систематически часто, так как в результате многократного мысленного повторения движения происходит более быстрое формирование двигательного навыка – овладение техникой двигательного действия.

Особенно важно использовать идеомоторику, когда практическое выполнение связано с большими физическими и психическими нагрузками. Мысленная картина преодоления движениями и действиями внешних трудностей способствует формированию необходимых психических и волевых качеств.

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

*Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).*

Направлен на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия, соревнований и после них для достижения высокой предстартовой настройки.

Это словесные формулировки, мысленно произносимые обучающимся, или вслух - тренером, ведущим групповую аутогенную тренировку.

Основа – прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

**3.2.3. Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности**

*Требования к занятию:*

1. Цель каждого занятия должна соответствовать общей цели обучения и тренировки.

2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную этику.

3. Содержание занятий должно соответствовать типу занятия таким образом, чтобы обучающиеся сознательно и прочно овладевали техническими навыками, развивали физические и позитивные личностные качества.

4. Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.

5. Необходимо применять разнообразные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастным особенностям обучающихся.

#### *Структура тренировочного занятия.*

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во *вводной части* необходимо поставить задачи для обучающихся, создать четкое представление о содержании основной части - определяется алгоритм действий обучающихся.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

*Подготовительная часть* включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного систем. Обычно для этого применяется медленный бег, гимнастические упражнения общеразвивающей направленности для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут, зависит от подготовленности обучающихся и направленности занятия.

*Основная часть* занятия определяется как простая и сложная.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000--5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятия заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность обучающихся - организм приводится в оптимальное состояние. Средства: медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление (релаксацию).

Типы занятий по направленности.

*Учебные* – решаются задачи освоения техники и тактических действий вида спорта. Ставятся задачи локального направления, соответствующие предназначению занятия.

*Учебно-тренировочные:*

1 - изучается новый материал по освоению технических и тактических действий или их совершенствованию;

2 - решаются задачи по развитию основных или специальных физических качеств.

*Тренировочные* – направлены на решение задач общей или специальной физической подготовки, могут быть избирательной или комплексной направленности.

*Восстановительные* – используется вариант оздоровительной нагрузки, тренировочные задания эмоциональны, широко применяется игровой метод.

*Модельные* – занятие проходит в условиях предстоящей соревновательной деятельности обучающихся.

### ***3.3. Методы выявления и отбора одарённых детей***

Отбор одаренных спортивно детей - комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или виду спорта.

Это длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен, если на всем протяжении срока освоения Программы будет обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Организационно отбор проводится в три этапа. На первом - агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям;

на втором - тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта;

на третьем, самом продолжительном-наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Методические действия основываются на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности). Качество

отбора служит важным условием успешности многолетнего обучения и подготовки спортивного резерва.

*Методики отбора.*

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности.

Процедура отбора включает в себя три этапа:

- определение специфики требований, которые предъявит реализация Программы;

- изучение соревновательной деятельности, тестирования - делается прогноз соревновательного потенциала или перспектив его формирования у конкретных обучающихся, проходящих отбор;

- на основе сравнения данных, полученных на первых двух этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о зачислении, отчислении, замене и т. д.

Даже такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора. Особенную сложность представляет надежное прогнозирование возможностей юного спортсмена на несколько лет вперед.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем ребенку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Важнейший фактор отбора одаренных детей и подростков - спортивная ориентация. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентирующие.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении обучающиеся.

Отбор проводится по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение тестовых контрольных нормативов, разработанных для вида спорта.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость юных спортсменов при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

### ***3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы***

*Общие требования безопасности на занятиях по вольной борьбе.*

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта вольная борьба осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности по избранному виду спорта на тренировочных занятиях ведётся в журнале учета учебно- тренировочных занятий.

При занятиях вольной борьбой возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

К занятиям по виду спорта допускаются лица, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Травмы при занятиях вольной борьбой могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние и внутренние опасные и вредные факторы:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;
- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему;
- к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их



несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

*Средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев.*

1. Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм;

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;

- отсутствие периодического медицинского осмотра;

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;

- невыполнение указаний и объяснений тренера; применение запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

2. *Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:*

- занятия проводятся согласно расписанию, на борцовском ковре 12 x 12 м с рабочей площадью, представляющей круг диаметром 7 м, и «зоной пассивности» шириной 1 м;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия по вольной борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;

- при всех бросках использовать приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;

- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

*Тренер-преподаватель:*

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен:

- проводить беседы воспитательного характера;

- способствовать воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

- обеспечивать дежурство медицинского персонала;

- руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра, не допускать случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму;

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;

- проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Строго соблюдать дисциплину.

*Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:*

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования - при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15- 17 С, влажность – не более 30-40%;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко стриженные ногти;

- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;

- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

- вести схватку, упражнение разрешается только по указанию тренера-преподавателя;

- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие;

- нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары;

- не использовать его не по назначению.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

### **3. План воспитательной и профориентационной работы**

#### ***Воспитательная работа***

*Цель - воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.*

1. Основные направления действий:

- выпуск стен-газет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;

- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);

- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства;

- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.

*Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.*

2. Поведение в обществе, на соревнованиях:

*Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.*

3. Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.

*Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.*

4. Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения. Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

*Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.*

5. Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого

спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.

*Мероприятия:*

*физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;*

*оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.*

6. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

*Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее.*

7. Приобщение к общественно-полезному труду.

*Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.*

8. Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

*Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.*

9. Развитие исследовательского потенциала.

*Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.*

10. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей:

- организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

*Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.*

### ***Профориентационная работа***

*Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.*

Основные направления деятельности:

- выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;

- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;

- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

\*Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1. Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

*Мероприятия: информационно-образовательные - игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

2. Профессиональное самоопределение.

*Мероприятия:*

*информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.*

3. Знакомство с содержанием профессий.

*Мероприятия: анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).*

## 5. Система контроля

1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

*Цель: обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.*

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым предметным областям, предусмотренных Программой.

Формы текущего контроля: тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).

Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

2. Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

*Цель: установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.*

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее, чем за три недели до проведения промежуточной аттестации тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации.

Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе - отчетном документе администрации «ДЮСШ».

### **Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы**

*Сентябрь – октябрь: предварительный контроль по ОФП.*

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.

*Ноябрь-январь*: текущий контроль по направлениям реализации Программы.

*Февраль*: промежуточная аттестация по установленному содержанию.

*Март – апрель*: текущий контроль.

*Май - июнь* – промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.



### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ -1, 2			
		26-65 кг		66 кг и свыше	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	115	110	110	105
	«3»	125	120	120	115
	«4»	135	130	130	125
	«5»	145	140	140	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	5	-	4
	«3»	-	6	-	5
	«4»	-	8	-	7
	«5»	-	14	-	13
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	1	-	0	-
	«3»	2	-	1	-
	«4»	3	-	2	-
	«5»	4	-	3	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	10,2	10,0	10,4	10,6
	«3»	10,0	98	10,2	10,4
	«4»	9,8	9,6	10,0	10,2
	«5»	9,6	9,4	9,8	10,0
Бег 30 м (сек)	«2»	7,2	7,4	7,4	7,6
	«3»	7,0	7,2	7,2	7,4
	«4»	6,8	7,0	7,0	7,2
	«5»	6,6	6,8	6,8	7,0



Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ – 3-4			
		26-65 кг		66 кг и свыше	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	140	135	135	130
	«3»	145	140	140	135
	«4»	150	145	145	140
	«5»	155	150	150	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	7	-	5
	«3»	-	8	-	6
	«4»	-	10	-	8
	«5»	-	15	-	14
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	2	-	1	-
	«3»	3	-	2	-
	«4»	4	-	3	-
	«5»	5	-	4	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	10,0	10,2	10,2	10,4
	«3»	9,8	10,0	10,0	10,2
	«4»	9,6	9,8	9,8	10,0
	«5»	9,4	9,6	9,6	9,8
Бег 30 м (сек)	«2»	7,0	7,2	7,2	7,4
	«3»	6,8	7,0	7,0	7,2
	«4»	6,6	6,8	6,8	7,0
	«5»	6,4	6,6	6,6	6,8



Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ – 5-6			
		26-65 кг		66 кг и свыше	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Прыжок в длину с места (см)	«2»	145	140	140	135
	«3»	150	145	145	140
	«4»	155	150	150	145
	«5»	160	155	155	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	«2»	-	8	-	4
	«3»	-	9	-	5
	«4»	-	11	-	9
	«5»	-	16	-	15
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«2»	3	-	2	-
	«3»	4	-	3	-
	«4»	5	-	4	-
	«5»	6	-	5	-
Челночный бег 3*10 м (сек)	«2»	9,8	10,0	10,0	10,2
	«3»	9,6	9,8	9,8	10,0
	«4»	9,4	9,6	9,6	9,8
	«5»	9,2	9,4	9,4	9,6
Бег 30 м (сек)	«2»	6,8	7,0	7,0	7,2
	«3»	6,6	6,8	6,8	7,0
	«4»	6,4	6,6	6,6	6,8
	«5»	6,2	6,4	6,4	6,6



### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП

Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ – 1-2			
		26-65 кг		66 кг и свыше	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)</b>	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (выполнил – 1, не выполнил – 0)			
	«3»				
	«4»				
	«5»				
<b>Перевороты на мосту (с): 10 раз</b>	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (выполнил – 1, не выполнил – 0)			
	«3»				
	«4»				
	«5»				
<b>Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)</b>	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (выполнил – 1, не выполнил – 0)			
	«3»				
	«4»				
	«5»				
<b>10 бросков с партнером по выбору: вертушка, кочерга, мельница, бросок с колен (с)</b>	«2»	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (выполнил – 1, не выполнил – 0)			
	«3»				
	«4»				
	«5»				
<b>Отбрасывание ног (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)</b>	«2»	5	4	4	3
	«3»	6	5	5	4
	«4»	7	6	6	5
	«5»	9	8	7	6



Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ – 3-4			
		26-65 кг		66 кг и свыше	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)	«2»	32	34	35	35
	«3»	29	31	32	32
	«4»	26	28	29	29
	«5»	23	25	26	26
Перевороты на мосту (с): 10 раз	«2»	39	42	42	42
	«3»	36	39	39	39
	«4»	33	36	36	36
	«5»	30	33	33	33
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)	«2»	38	44	44	44
	«3»	36	41	41	41
	«4»	34	38	38	38
	«5»	32	35	35	35
10 бросков с партнером по выбору: вертушка, кочерга, мельница, бросок с колен (с)	«2»	43	47	47	47
	«3»	40	43	43	43
	«4»	37	40	40	40
	«5»	34	37	37	37
«Отбрасывание ног» (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)	«2»	7	6	6	6
	«3»	8	7	7	7
	«4»	9	8	8	8
	«5»	10	9	9	9



Контрольные упражнения	Оценка (балл)	БУ – 5-6			
		26-65 кг		66 кг и свыше	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
5-кратное выполнение упражнения: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в исходное положение (с)	«2»	30	32	33	34
	«3»	27	29	30	31
	«4»	24	26	27	28
	«5»	21	23	24	25
Перевороты на мосту (с): 10 раз	«2»	37	41	39	42
	«3»	34	37	36	39
	«4»	31	34	33	36
	«5»	28	31	30	33
Забегание на мосту: 5 – влево, 5 – вправо (с)	«2»	36	42	38	42
	«3»	34	39	36	39
	«4»	32	36	34	36
	«5»	30	33	32	33
10 бросков с партнером по выбору: вертушка, кочерга, мельница, бросок с колен (с)	«2»	41	45	43	45
	«3»	38	41	40	41
	«4»	35	38	37	38
	«5»	32	35	34	35
Отбрасывание ног (назад из положения стоя в упор лежа за 15 сек (кол-во раз)	«2»	8	7	7	6
	«3»	9	8	8	7
	«4»	10	9	9	8
	«5»	11	10	10	9



## Информационное обеспечение Программы

1. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. М.МОГИФК, 2012 г.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.
8. Гапковский Н.М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК /Под ред. Н.М. Галковского. - М.: ФИС, 1952.
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
10. Алихшнов И. И. Техника вольной борьбы.-М.: ФиС, 1977.-216с.
11. Алихшнов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. - М.: ФиС, 1986.-304с.
12. Гачковскчй М., Керимов Ф. А. Вольная борьба. - Ташкент: Медицина, 1987.-223с.
13. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе.- М., 1986. - 36 с.
14. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. - 120 с.
15. Лещ А. Н. Тактика в спортивной борьбе. - М.: ФиС, 1967. - 152 с.
16. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. - Алма-Ата, 1990. - 304с.
17. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. - Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. - 213 с.
18. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. - Красноярск: ИПК «Платина», 1998. - 236 с.
19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод, рекомендации. - М., 2000.- 32 с.
20. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. - М.: ФСБР, 1997. -55с.
21. Невретдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. - М.: ФОН, 1997.- 59 с.
22. Пархоменко А.А., Подливаев Б. А., Шиян В.В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. - М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
23. Пилюп Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1984. - 104 с.



24. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод, пособие. - М.: ФОН, 1997. - 39 с.

25. Преображенский С.А. Вольная борьба. - М.: ФиС, 1979. - 127 с.

26. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. - М., 2001. - 114 с.

27. Станков А.К., Климип В.П., Письменский И.А, Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФИС, 1984. - 241 с.

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

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

30. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. -189 с.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Фильмы о вольной борьбе производства СоюзСпортФильм Вид спорта: вольная борьба. Участники: борцы и тренеры вольного стиля, почти в каждом фильме есть Братья Белоглазовы.

2. Техника вольной борьбы в стойке кустовым методом - 1985 год.

3. Техника вольной борьбы. Фильм второй. Борьба в партере - 1983 год.

4. Чемпионат мира по вольной борьбе 1989 года – 1989 год.

5. Чемпионат мира по вольной борьбе. Эдмонтон-1982. Техника ведущих спортсменов мира – 1982 год.

6. Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний - 1981 год.

7. Вольная борьба. Индивидуальная техника ведущих советских борцов. - 1980 год.

8. Вольная Борьба. Фильм 2 Подготовка российской сборной по вольной борьбе к Олимпийским играм на базе спорткомплекса.

### **Интернет-ресурсы**

1. Российская федерация спортивной борьбы - режим доступа: <http://wrestrus.ru>;

2. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Красноярского края – режим доступа: <http://www.kraysport.ru/ministry> ;

3. Краевая детско-юношеская спортивная школа – режим доступа: <http://кдюш.рф>;

4. Академия борьбы имени Д. Г. Миндиашвили - режим доступа: <http://akwrest.ru>





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Владелец сертификата: организация, сотрудник

Сертификат: серийный номер, период действия

Дата и время подписания

Подписи отправителя:



МБОУ ДО "ДЮСШ", МБОУ ДО "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"  
Бляхер Дмитрий Анатольевич, Директор

02E885EB0042AD5C92431D1B31869A8693  
с 09.06.2021 17:12 по 09.06.2022 16:47  
GMT+03:00

13.01.2022 10:47 GMT+03:00  
Подпись соответствует файлу документа