

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
п.Балахта

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
«30» 08 2019 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Крутьень А.В.



**Дополнительная образовательная  
предпрофессиональная программа для базового и  
углубленного уровня сложности  
по виду спорта «Вольная борьба»  
(Срок реализации программы 8 лет)**

Составители: специалисты и тренеры-преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ»

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. План воспитательной и профориентационной работы
5. Система контроля и зачетные требования
6. Перечень информационного обеспечения

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа для базового и углубленного уровня сложности по виду спорта «Вольная борьба» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-приказом Минпросвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- с учетом Федерального Закона № 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на базовом уровне сложности; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «Вольная борьба» на уровнях сложности по годам обучения.

**Направленность программы:** дополнительная предпрофессиональной программы по вольной борьбе направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации среднего и высшего образования, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий вольной борьбой, воспитание потребности для занятия спортом

Основными задачами реализации программы являются:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в частности по виду спорта «Вольная борьба»;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего профессионального образования по специальностям и направлениям подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

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

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

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

Борцов делят на категории в зависимости от возраста. Продолжительность схваток зависит от возраста спортсменов. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется.

**Срок обучения** по дополнительной предпрофессиональной программе по вольной борьбе на базовом уровне составляет 6 лет, на углубленном уровне 2 года.

Дополнительная предпрофессиональная программа для каждого года обучения на базовом и углубленном уровнях сложности определяет:

-объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);

-содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы по вольной

борьбе определено составом учебных разделов, обеспечивающих ее реализацию.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на уровнях сложности учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

В программе прослеживаются:

принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса);

принцип преемственности (предусматривает последовательность изложения программного материала);

принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитой личности.

Основными формами обучения учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, воспитательная и профориентационная работа.

### Условия для зачисления на обучение

Уровень обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
Базовый уровень	10-11 лет	Определяется локальным актом ДЮСШ	6 лет
Углубленный уровень	16-17 лет		2 года

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

-разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

-не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по вольной борьбе являются:

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

- знание истории развития вольной борьбы;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:
  - знание истории вида спорта вольная борьба;
  - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
  - знание этических вопросов спорта;
  - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
  - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта вольная борьба, а также условий выполнения этих норм и требований;
  - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий вольной борьбой;
  - знание основ спортивного питания.
- В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:
  - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
  - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
  - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий вольной борьбой;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
  - формирование социально значимых качеств личности;
  - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
  - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.
- В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:
  - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
  - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
  - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по вольной борьбе;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий вольной борьбой.

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

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

-В предметной области «вид спорта: вольная борьба» для базового уровня:  
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта вольная борьба;

-овладение основами техники и тактики вида спорта вольная борьба;  
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта вольная борьба;

знание требований техники безопасности при занятиях вольная борьбой;  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;  
знание основ судейства по виду спорта вольная борьба.

В предметной области «вид спорта: вольная борьба» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта вольная борьба;  
освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;  
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

-В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта вольная борьба специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта вольная борьба;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

-В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

-знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по вольной борьбе.

- В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта вольная борьба;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **2. Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по вольной борьбе**

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельная работа учащихся, на период их активного отдыха.

Учебный план складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения составляет 8 лет.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года.

Учебный план для базового уровня обучения определяет:

-объем учебных часов по виду спорта вольная борьба (недельная и годовая нагрузка);

-содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание учебного плана определено наличием учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной предпрофессиональной программы по вольной борьбе. Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:



-обязательные предметные области базового уровня – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;

-вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;

-обязательные предметные области углубленного уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области. Приложение №1, №2, №3, №4.

### **Календарный учебный график**

Учебный год в МБУ ДО «ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Образовательная деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по вольной борьбе осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Предполагается увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся в спортивно-оздоровительных лагерях за счёт введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период работы по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Календарный учебный график распределения учебной нагрузки для групп каждого года обучения составляется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий ежегодно, в него могут вноситься изменения в течение года в зависимости от внесения изменений в расписание тренировочных занятий.

Календарный учебный график подлежит заполнению в рабочей программе тренера-преподавателя.

### **Расписание учебных занятий**

Расписание тренировок утверждается директором организации, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения. Деятельность организации осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

-при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х

академических часов;

-при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении на углубленном уровне 1-2 года обучения - не более 3-х академических часов.

Распределение времени в учебном плане базового уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

### **3.Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы по вольной борьбе**

Методическая часть программы включает содержание и методику работы по предметным областям, годам обучения базовом и углубленном уровнях сложности, требования техники безопасности в процессе реализации программы, объем максимальных тренировочных нагрузок.

Целью тренировки являются подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимального возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными специфическим средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений:

избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта;

специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины;

общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

### **Годичные тренировочные циклы.**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С); восстановительный (В). Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа.

В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На базовом и углубленном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня 6 функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, в них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон

тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого (см. таблицу).

#### **Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т ( л е т )										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

#### **Методика и содержание работы по предметным областям**

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

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

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

#### **Содержание работы по предметным областям:**

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

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

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

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

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

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

-формирование социально значимых качеств личности;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

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

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

-развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта вольная борьба;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта вольная борьба.

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

-формирование социально значимых качеств личности;

-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта вольная борьба;

-овладение основами техники и тактики вида спорта вольная борьба;

-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта вольная борьба;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

-знание основ судейства по виду спорта вольная борьба.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

-освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта вольная борьба и подвижных игр;

-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

-знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта вольная борьба;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях школьного, городского, областного, Всероссийского и международного уровня, регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта, организация и проведение совместных мероприятий с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

#### **Соотношение видов подготовки**

<b>Наименование предметных областей</b>	<b>Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы</b>	<b>Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы</b>
<b>Обязательные предметные области</b>		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
Общая физическая подготовка	20-30	10-15
Общая специальная подготовка	10-15	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального определения	-	15-30
<b>Вариативные предметные области</b>		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Инструкторская практика и судейская подготовка	1-2	5-10
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

#### **Методические материалы**

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

знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Тематический план предметной области  
«Теоретические основы физической культуры и спорта» (час.)**

№ п/п	Тема	Уровни сложности							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	Физическая культура и спорт	2	2	2	2	2	2	2	2
2	История развития вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Основы философии и психологии спортивных единоборств	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена	2	2	2	2	2	2	3	3
6	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь	2	2	2	2	2	2	3	3
7	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2	2	2	2	3	3
8	Основы техники и тактики вольной борьбы	1	1	2	2	4	4	4	4
9	Морально-волевая подготовка	1	1	2	2	3	3	4	4
10	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	2	2	3	3	4	4
11	Основы методики обучения и тренировки	1	1	2	2	2	2	4	4
12	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерные действия спортсмена	-	-	1	1	2	2	2	2
13	Допинг в спорте. Антидопинговые правила	-	-	1	1	2	2	3	3
	<b>Итого в год</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>38</b>



### План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Уровни сложности								
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		
		1	2	3	4	5	6	1	2	
1.	Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Физическая культура как части общей культуры общества	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития	+	+	+	+	+				
	Подготовка к труду и защиты Родины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	История развития вида спорта	+	+	+	+	+				
	Возникновение и развитие вольной борьбы в Мире	+	+							
	Развитие вольной борьбы в России, в Белгородской области	+	+							
	Ведущие спортсмены - борцы Белгородского района, области, страны, мира			+	+	+	+			
3.	Основы философии и психологии спортивных единоборств					+	+	+	+	
	Психологической подготовка борца				+	+	+	+	+	
	Психодинамические свойства темперамента	+	+	+	+					
	Психологические свойства личности			+	+	+	+			
	Виды психологической подготовки			+	+	+	+	+	+	
	Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка борца	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Основные сведения о кровообращении			+	+	+				
	Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения				+	+	+			
	Дыхательная система	+	+	+	+	+				
	Опорно-двигательный аппарат, скелет человека	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.	Гигиенические знания и навыки.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Режим дня и питание спортсмена		+	+	+	+	+	+	+	
	Закаливание. Общий режим дня	+	+	+	+	+				
	Режим питания и питьевой режим	+	+	+	+	+	+	+	+	
6.	Основы техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Места занятий			+	+	+				
	Оборудование и инвентарь			+	+	+	+	+	+	
	Техника безопасности на дорогах	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Организация мест занятий в спортивных лагерях	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упрощенные коври, их устройство и ремонт				+	+	+	+	+	

№ п/п	Тема	Уровни сложности								
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		
		1	2	3	4	5	6	1	2	
7.	Врачебный контроль и самоконтроль		+	+	+	+	+	+	+	+
	Диспансерное обследование (УМО)			+	+	+	+	+	+	+
	Состояние здоровья, физическое развитие	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам		+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основы техники и тактики вольной борьбы		+	+	+	+	+	+	+	+
	Характеристика защит и бросков		+	+	+	+	+	+	+	+
	Удержание и болевые приемы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Удушающих приемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Перевороты, броски	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Морально-волевая подготовка				+	+	+	+	+	+
10.	Организация и проведение соревнований				+	+	+	+	+	+
	Участники соревнований, их права и обязанности				+	+	+	+	+	+
	Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Основы методики обучения и тренировки			+	+	+	+	+	+	+
	Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков		+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерные действия спортсмена				+	+	+	+	+	+
	Основания привлечения к ответственности				+	+	+	+	+	+
	Санкции				+	+	+	+	+	+
	Порядок привлечения к ответственности				+	+	+	+	+	+
13.	Допинг в спорте				+	+	+	+	+	+
	Ответственность за применение допинга в спорте				+	+	+	+	+	+
	Антидопинговые правила		+	+	+	+	+	+	+	+

**Физическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека. Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Физическая подготовка борцов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в вольной борьбе, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Общеразвивающие упражнения, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями. Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, отягощениями.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча вперед из - за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты с

элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения для развития гибкости: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

Упражнения для развития ловкости: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника. Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры.

Упражнения на развитие быстроты реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях.

Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями.

*Общая сила* - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи, с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. Метод до отказа. При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие.

После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы

3. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение, какого-то времени.

4. Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагается, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате

предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

*Общая выносливость* - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности.

Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения наиболее рационально расходовать свои силы.

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется;

2. Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

*Общая быстрота* - это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия. Быстрота зависит от: быстроты реакции; соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

- частоты смены одних движений другими; совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать, возможно, быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту. Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

*Общая ловкость* - это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение

двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий - это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия. Для развития ловкости необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители;
- совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

*Общая гибкость* - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:

- Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц;
- Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов.

Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;
- развитие специальной выносливости.

Физические способности, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной системе. Развитие специальных двигательных реакций. Сила борца и быстрота движений определяют главные атакующие и защитные действия. Бросковые движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой

исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения: толчковые (медицинбол, отжимание в упоре и др.); бросковые (мячи и др.); беговые «взрывные»; прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами; выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.; прыжки с отягощениями и др.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

Координация движений в борьбе определяется согласованностью движений. Совершенствование специальной координации движений начинается после закрепления, стабилизации, стойки. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

Развитие специальной выносливости. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

*Специальная сила* - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются борцовские схватки.

*Специальная выносливость* - способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца - только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

*Специальная быстрота* - способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Минимальная скорость движения чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения; сложения сил; уменьшения пути движения; уменьшения момента инерции; уменьшения плеча рычага.

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности. Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу

спортсмена при выполнении атакующих ли защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

*Специальная ловкость* – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

*Специальная гибкость* - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой. Большая амплитуда движений суставов позволяет борцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах; различные прыжки; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по



упрощенным правилам.

Легкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

### **Избранный вид спорта**

Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимают практические разделы технической и тактической подготовки спортсмена. Спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка и передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к коврику (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнёром – подшагивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаление от партнёра – отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключ; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы

вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа. Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике предпочитается установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника, маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику) - проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения. Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлениями в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики действий борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его

реализация.

### **Освоение элементов техники и тактики**

Основные положения в борьбе.

Стойка: низкая, средняя, высокая.

Партнер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси;

Передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Техника вольной борьбы. Приемы борьбы в партере. Перевороты скручиванием. Переворот рычагом.

Защиты: а) не дать выполнить Захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню и сторону переворота.

Контр приемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

Переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота; в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход навстречу выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее) Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом.

Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; и) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Захваты руки на «ключ» одной рукой сзади.

Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего, двумя руками сзади.

Защита: выставляя соединенные в «крючок» руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

Одной рукой спереди.

Защита: выпрямить захватываемую руку и, упираясь ею в живот соперника, отходить от него вправо, мешая зайти назад.

Двумя руками сбоку. Защита: выпрямляя захватываемую руку, отойти от атакующего в сторону. С упором головой в плечо.

Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

Толчком противника в сторону.

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

Рывком за плечи.

Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед. С помощью рычага ближней руки Защита: выпрямляя захватываемую левую руку, толкнуть соперника левым боком в сторону от себя.

Способы сбивания противника на живот: 1) атакующий, удерживая левую руку партнера на ключе, а правой рукой — туловище сверху, притягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор, после чего толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок; 2) из того же и.п. атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено партнера и рывком руками влево-вперед сбивает его на живот. Способы освобождения руки, захваченной на ключ: а) выставляя ногу, одноименную захваченной руке, вперед на колено. б) выставляя ближнюю ногу, находящуюся между ног атакующего, вперед и в его сторону, повернуться к противнику грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ. Контрприемы при захвате руки на ключ: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот в сторону захватом руки за запястье.

Приемы борьбы в стойке. Переводы рывком. Перевод рывком за руку:

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

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприемы: а) вертушка захватом руки снизу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом руки на шею и туловище; г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д.) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком. Перевод нырком захватом шеи и туловища.

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; перенести руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи. Переводы вращением (вертушки).

Перевод вращением захватом руки сверху  
Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту. Броски подворотом (бедро).

Бросок подворотом захватом руки через плечо:

Защита: а) приседая, опереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод захватом туловища с рукой сзади; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки под плечо  
Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

Бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:

Защиты: а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шею или опереться свободной рукой в его поясницу; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку); в) перевод захватом туловища сзади.

Броски поворотом (мельница).

Бросок поворотом захватом руки на шею и туловища:

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги и сторону, противоположную повороту.

Примерные комбинации приемов.

Перевод рывком за руку: а) перевод рывком за другую руку; б) бросок через спину захватом руки через плечо; в) сбивание захватом туловища; г) сбивание захватом руки двумя руками. Бросок подворотом захватом руки через плечо: а) перевод рывком за руку; б) сбивание захватом руки двумя руками; в) бросок поворотом захватом руки двумя руками; г) сбивание захватом туловища и руки.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП и СФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех уровней сложности применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **Знание основ судейства**

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке спортсменов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый учащийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований по вольной борьбе и грамотно ими пользоваться. Учащимся во всех группах необходимо создавать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание правил достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Теоретическое изучение и даже заучивание требований правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом учебно-тренировочном занятии и соревнованиях.

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

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому

морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

## **Общие требования безопасности на занятиях вольной борьбой**

### **Общие требования безопасности**

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



Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

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

На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение броска; резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у борца. Для занятий борьбой занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

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

Занятия вольной борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (вольная, греко-римская, грепплинг и др.) приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.

Особое внимание на занятиях вольной борьбой тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 5-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

При всех бросках атакующий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки. На занятиях вольной борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.). Тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом

тренеру, преподавателю. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

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

**Воспитательная цель:** создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в вольной борьбе.

**Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

**Общественно-патриотическое направление:** 1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), 2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, 3. Принимать активное участие в мероприятиях района и области.

**Работа с родителями.** 1. Работа родительских комитетов на отделениях. 2. Родительские собрания по группам. 3. Общешкольные родительские собрания. 4. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

**Культурно-просветительское направление.** 1. Экскурсии (музей, другие достопримечательности). 2. Посещение театра, кино. 3. Традиционные мероприятия в группе (дни рождения).

**Нравственно-правовое направление.** 1. Беседы о культуре поведения. 2. Беседы в рамках программы «Подросток и закон». 3. Беседы о профилактике ДТП. 4. Индивидуальная беседа с воспитанниками. 5. Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в учреждения спортивной направленности. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется

способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

### **Профориентационная работа**

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями Белгородского района.

<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Заместитель директора Тренеры-преподаватели
Проведение социологического опроса выпускников спортивного центра с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
Организация взаимодействия с учреждениями спортивной направленности с вузами и сузами по направлению физическая культура и спорт	Май	Инструктор-методист
Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Заместитель директора Инструктор-методист

Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
Обеспечение образовательной организации документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Заместитель директора Инструктор-методист
Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии и с учебным планом	Тренеры-преподаватели
Проведение совещаний при директоре по теме «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Заместитель директора Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы инструкторская и судейская практика»	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

#### **4. 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 –* промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

*Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически*

*необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций. В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке. Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся. Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год. В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности. Для обучающихся входящих в состав сборных команд района итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения. За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд района и региона могут быть освобождены от итоговой аттестации. По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации. При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

*Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.*

В рамках реализации предпрофессиональной программы по вольной борьбе осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области

знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

### **Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности**

#### *Теория и методика физической культуры и спорта*

#### **1) Дать определение понятию «Физическая культура»?**

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта
- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

#### **2) Что такое «Спорт»?**

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

#### **3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?**

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта
- в. Всемирная ассоциация спортивного движения
- г. Международный олимпийский комитет
- д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

#### **4) Дать определение понятию «Физическая подготовка»**

- а. Развитие физических качеств спортсмена
- б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
- в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
- г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
- д. Развитие отдельного физического качеств

#### **5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?**

- а. Физическое воспитание и спорт
- б. Физическое развитие и спорт
- в. Искусство и труд
- г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка
- д. Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

#### **б) Единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.....**

- 7) Одним из самых древних видов единоборства является.....
- 8) Перечислите Международные спортивные виды борьбы.....
- 9) Вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов, держа друг друга за пояса, в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.....

**10) Спортивная борьба - это**

1. единоборство двух невооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.
2. единоборство двух вооружённых спортсменов.
3. единоборство двух вооружённых спортсменов с использованием определённых приёмов.

**11) Составьте соотношение Название Борьбы – Страна приоритета:**

1. Бёки барилдан А. Татарстан
2. Кураш Б. Калмыкия
3. Казахша курес В. Япония
4. Кох Г. Армения
5. Сумо Д. Казахстан
6. Хапсагай Е. Якутия

**12) Национальные виды борьбы на поясах в правилах судейства объединяет:**

1. Судейство схватки проводится судейской бригадой.
2. Схватки проводятся в одежде, имеющей пояс.
3. После объявления результата схватки арбитр поднимает руку.

**13) Перечислите отличия правил при проведении поединков по борьбе в античной Греции от современных .....**

**14) К славянам традиция состязаний по борьбе на поясах перешла:**

1. от тюркских народов.
2. из Европы.
3. появилась у самих народов самостоятельно.

**15) Борьба на поясах была включена в программу:**

1. летней Универсиады 2013 в Казани.
2. зимних олимпийских игр 2014 в Сочи.
3. лених олимпийских игр 2012 в Лондоне.

*Комплекс контрольных практических упражнений*

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 1-2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 3 – 4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 60 м (не более 9,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин. 15 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Иные спортивные нормативы	
Выполнение спортивного разряда: 3 юношеский разряд	

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на базовом уровне сложности 5-6 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	
Выполнение спортивного разряда: 2-1 юношеский разряд	

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на углубленном уровне сложности 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2



Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 18 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 80 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 20 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 44 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5,5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	
Выполнение спортивного разряда: 3-2 разряд	

**Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы на углубленном уровне сложности 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)

	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Иные спортивные нормативы	
Выполнение спортивного разряда: 2-1 разряд	

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива.

Выполнение контрольных (контрольно – переводных) нормативов:

- от 0 до 40 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;
- от 41 до 70 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;
- от 71 до 80 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;
- от 81 до 100 % от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

### **Методические указания по организации и проведению тестирования**

1) Бег 30 м, 60 м, 2000 м. Проводится в пределах спортивного зала высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера; участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; старт участника раньше команды стартера «Марш!».

2) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

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

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 1 с исходного положения; разновременное разгибание рук.

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

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

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

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

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

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

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

6) Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке, ноги не касаются пола. Участник выполняет максимальное количество подъемов ног.

## **План физкультурно-спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ежегодно

разрабатывается и утверждается на основе: единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий; календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Белгородского района, Белгородской области.

В качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях установлено: соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба; соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам по вольной борьбе - выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **6. Перечень информационного обеспечения**

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированные единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт. 1980.

4. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека /М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994.

5. Вольная борьба: Примерная программа спортивной подготовки по греко-римской борьбе, утвержденная Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (2004г.).

6. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняк. – М.: УМО.

7. Лях, В.И. Совершенствуя координационные способности В.И. Лях. Физическая культура в школе. – 1996

8. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.: Монография/- М.: Физическая культура, 2010.

9. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.

10. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать, - ООО «Издательство АСТ», 2003.

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

13. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

Федерация спортивной борьбы  
Минпросвещение России РФ

<http://www.wrestrus.ru/>  
<https://edu.gov.ru>