

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городской округ «Поселок Агинское»**

Рассмотрено
Протокол педагогического совета
«ДЮСШ»
№ _____ от «_____» _____ 20__ г.
Ч.Б.

20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО

_____ Батоев

«_____» _____

М.П.

**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа по
вольной борьбе**

срок реализации: 8 лет

Разработчики: Рабданов Далай Болотович
Мастер спорта России по вольной борьбе

**п. Агинское
2023 г.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика вида спорта	5
1.2. Ожидаемые результаты.....	6
2. Содержание программы.....	9
2.1. Учебный план	9
2.2. Календарный учебный план	10
2.3. Содержание теоретической подготовки	10
2.4. Содержание практической занятий	12
3. Методическое обеспечение и условия реализации программы	17
4. Система контроля и зачетные требования.....	27
5. Литература	30
6. Приложения	32

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее – программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной деятельности спортивно-оздоровительных групп по вольной борьбе в МУ ДО «ДЮСШ» ГО «Поселок Агинское» (далее – ДЮСШ).

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-з «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;

- Устав и другие локальные нормативные акты ДЮСШ.

Актуальность программы состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

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

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивно-оздоровительной подготовки и воспитательной работы. Программа призвана обеспечить:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание волевых морально-этических качеств обучающихся;

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся.

Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий вольной борьбой.

Основные задачи программы:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся следующие физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с возрастными особенностями;
- освоить упражнения по начальной спортивной подготовке;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические качества у обучающихся.

Направленность программы: спортивно-оздоровительный.

Отличительной особенностью данной программы является реализация эффективной системы учебно-тренировочных занятий. Программа включает в себя:

- подготовительную базу: общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания;
- начальные элементы мастерства, циклически выстроенные в сторону увеличения сложности;
- методики восстановления и реабилитации.

Наполняемость групп: от 15 человек.

Минимальный возраст для начала занятий – 6 лет. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Таблица № 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по подготовке
СОГ	Все	6	15	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на три года обучения по 117 часов в год (39 учебных недель в год).

Годовой объём программы 117 часов при учебной нагрузке: 3 часа в неделю. В спортивно оздоровительные группы зачисляются новички без предварительного отбора, имеющие допуск врача.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительной группах 45 мин.

Основными формами образовательной деятельности являются: теоретические и тренировочные занятия, спарринги, соревнования, воспитательные мероприятия.

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

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в таблице №2.

Таблица №2

Особенности организации образовательной деятельности по программе

Показатели	Специфика реализации
Количество обучающихся	15 человек
Возраст обучающихся	6-18 лет
Срок обучения	3 года
Режим занятий	3 часа в неделю
Min объем программы	117 ч.
Медицинские требования	Допуск к занятиям
Особенности состава обучающихся	Постоянный
Форма обучения	Очная, возможно применение дистанционных форм обучения
Особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на три года обучения по 117 часов в год (39 учебных недель в год).

1.1. Характеристика вида спорта

Вольная борьба – это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается

спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн.др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство к более слабому партнеру и т.п. Развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

1.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению единоборств;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты:

После освоения программы обучающиеся знают:

1. требования инструкций для обучающихся и правил техники безопасности;
2. историю вольной борьбы в России;
3. строение и функции различных систем организма человека
4. гигиенические основы занятий вольной борьбой;
5. правила и технику вольной борьбы;
6. стойки, элементы маневрирования;
7. правила профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

Умеют:

1. разработать режим дня;
2. составить рацион питания и рассчитать калорийность пищи;
3. обеспечить закаливание собственного организма;
4. концентрироваться на выполняемых действиях;
5. осуществлять захваты;
6. участвовать в подвижных играх и эстафетах;
7. провести конкретный прием.

Владеют:

1. различными видами ходьбы, бега, прыжков;
2. выполнением различных упражнений (акробатические для укрепления мышц шеи, с партнером, имитационные и т.д.);
3. основами базовой техники вольной борьбы.

Способы определения результативности. Система определения результативности основана на подходе, ориентирующем образовательную деятельность на получение обучающимися определенных компетенций.

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

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

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

2. Содержание программы

2.1. Учебный план программы

Тренировочные занятия по вольной борьбе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 39 недель.

Таблица №3

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	7
1.1	Техника безопасности на занятиях вольной борьбой, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
1.2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
1.3	Значение физических упражнений	1
1.4	Гигиена, режим дня, питание спортсмена	1
1.5	Физическая культура и спорт в России	1
1.6	История развития вольной борьбы за рубежом, России	1
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1
2.	Общая физическая подготовка	60
2.1	Общеразвивающие упражнения	15
2.2	Упражнения без предметов	10
2.3	Упражнения на гимнастических снарядах	10
2.4	Подвижные игры и эстафеты	15
2.5	Спортивные игры	10
3.	Специальная физическая подготовка	30
3.1	Акробатические упражнения	6
3.2	Упражнения для укрепления мышц шеи	2
3.3	Упражнения из позиции «мост»	4
3.4	Упражнения по само страховке	2
3.5	Имитационные упражнения	3
3.6	Упражнения с партнером	8
3.7	Специализированные игровые комплексы	5
4.	Технико-тактическая подготовка	20
4.1	Освоение элементов техники и тактики	10
4.2	Техника вольной борьбы	4
4.3	Тренировочные задания	4
4.4	Соревнования	Согласно календарному плану
4.5	Контрольно-переводные нормативы	2
Итого		117

2.2. Календарный учебный график

В календарном учебном плане часы распределены на основные разделы по предметным областям:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

- технико-тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях
- контрольно-переводные нормативы

Таблица № 4

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	7
2	Общая физическая подготовка	6	8	8	8	8	6	6	6	4	60
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	5	3	4	3	3	3	30
4	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану									
6	Контрольно-переводные нормативы				1					1	
	Итого	12	14	14	16	14	13	12	11	11	117

2.3. Содержание теоретической подготовки

Тема 1. Техника безопасности на занятиях вольной борьбой, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

Тема 3. Значение физических упражнений. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием

физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Тема 4. Гигиена, режим дня, питание спортсмена. Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня **борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время** тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

Тема 5. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 6. История развития вольной борьбы за рубежом и в России. Характеристика вольной борьбы, ее место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта, выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

Тема 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания человека. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и путях их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизма процессе занятий вольной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2.4. Содержание практических занятий.

Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения. Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полу приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись к спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку. Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук.

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

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

Тема 2. Упражнения без предметов.

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

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

Освоение упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полу приседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.

Освоения упражнений рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговыми движениями ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления

мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Освоение упражнений для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке. Руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

Освоение упражнений на расслабление. Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др. (Приложение №1).

Тема 3. Упражнения на гимнастических снарядах.

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

Освоение упражнений на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Освоение упражнений на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Тема 4. Подвижные игры и эстафеты.

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

Тема 5. Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники регби, футбола, тактики и правилами соревнований. Двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Акробатические упражнения.

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

Тема 2. Упражнения для укрепления мышц шеи.

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

Тема 3. Упражнения из позиции «Мост».

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

Тема 4. Упражнения в самостраховке.

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

Тема 5. Имитационные упражнения.

Освоение имитации различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих

Действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Тема 6. Упражнения с партнером.

Освоение поднимания партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнёра; отжимание рук в разных исходных положениях; стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

Тема 7. Специализированные игровые комплексы.

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылов. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти

зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться сторого определенных точек (частей тела).

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

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях; в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств (приложение №2).

Технико-тактическая подготовка.

Тема 1. Освоение элементов техники и тактики.

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

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выходы 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.

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

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Тема 2. Техника вольной борьбы.

Освоение приемов борьбы в партере, переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом, переворотов накатом. Борьба в стойке. Сваливание сбиванием.

Освоение приемов захвата ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Освоение приема «Бросок поворотом (мельница)».

Освоение приемов захвата руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке; атакующий – в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.

Перевод рывком. С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы - в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Тема 3. Тренировочные задания.

Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Осуществление схваток с заданием: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

Тема 4. Соревнования.

Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. Правила вольной борьбы. Обязанности судей. Характеристика действий судьи. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке борцов.

3. Методическое обеспечение и условия реализации программы

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – развитие физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим, специальным и техническим).

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным особенностям растущего организма.

3. Надежной основой успеха юных борцов является приобретенный фонд умений и навыков, всесторонне развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного процесса.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных

периодов развития физических качеств у учащихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки (Таблица №5).

Таблица №5

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие		+	+		+	+	+	+	+				

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий вольной борьбой.

Ростовые и весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Вместе с тем, нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту настойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Двигательные навыки у юных борцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в вольной борьбе. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для вольной борьбы.

Для детей 6-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 10-20% от их собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Минимально необходимый для реализации программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: ковер борцовский, маты гимнастические, медицинболы, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий соответствуют установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

Обучение по данной программе предусмотрено в спортивно-оздоровительных группах, которые формируются как из вновь зачисляемых детей 6-18 лет, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта и имеющие медицинский допуск к занятиям. Прием на обучение осуществляется по письменному заявлению законных представителей поступающих.

Требования к возрасту, наполняемости групп и физической подготовленности учащихся, предусмотренные программой, представлены в Таблице № 6.

Таблица № 6

Особенности формирования групп

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Число учащихся в группе	Требования к физической подготовленности на конец учебного года
СО	Весь период	6	15	Выполнение нормативов ОФП

Таблица № 7

Объем тренировочной нагрузки

Этап	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю (максимальное)	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
СО	3	3	117	117

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- акробатические элементы (кувырки, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (набивные мячи, теннисные мячи);
- спортивно-силовые упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный, контрольные испытания.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию;
- самостоятельная работа обучающихся (домашнее задание);
- участие в соревнованиях;
- промежуточная аттестация.

Содержание тренировочного занятия по программе представлена в Таблице №8.

Таблица № 8

Примерная схема тренировочного занятия для группы СО

Структура занятия	Содержание	Продолжительность (мин.)	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач урока	3-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3-5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	ОРУ	5-6	
	Специальные упражнения	4-5	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само

			страховку
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Главной задачей в занятии с юными борцами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома – на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям вольной борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнованиям в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения юных борцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать учащихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

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

Восстановительные мероприятия. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Система соревнований. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимся на данном этапе подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего, к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания учащихся.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет призвано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Соревнования проводятся в праздничной обстановке. В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований обязательно награждается.

Требования мер безопасности в процессе реализации программы.

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

Причины травматизма на занятиях вольной борьбой:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки, нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

Во избежание травм принимаются следующие меры:

- упражнения выполняются только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- в холодную погоду надевается тренировочный костюм;
- скоростные усилия с максимальной интенсивностью не применяются в ранние утренние часы;
- при появлении болей в мышцах нагрузка прекращается;
- широко используются упражнения на расслабление и массаж;
- осваиваются упражнения на растягивание – стретчинг.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

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

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви.

5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

6. Ногти на руках должны быть коротки подстрижены.

7. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

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

9. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя учащиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

10. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

11. О каждом несчастном случае с обучающимися немедленно сообщается тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12. После окончания занятия организованный выход из зала учащихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;

- строго контролировать учащихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;

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

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

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к медицинскому работнику;

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

4. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям. Медико-педагогический контроль в спортивно-оздоровительных группах осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинским работником спортивной школы.

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности учащихся является промежуточная аттестация на базе ДЮСШ.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения учащихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за две недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если учащийся выполнил комплекс контрольных нормативов, набрав не менее 6 баллов.

Учащиеся, выполнившие переводные требования и достигшие 10-летнего возраста, переводятся на обучение по предпрофессиональной программе в группу базового уровня 1го года обучения.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию продолжают повторное обучение в спортивно-оздоровительной группе. Учащиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине,

могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

Содержание контрольных нормативов представлены в Таблицах №9,10. В таблицах приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для борцов тяжелых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Таблица № 9

Комплекс контрольных нормативов по ОФП (юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места (не менее, раз)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Таблица № 10

Комплекс контрольных нормативов по ОФП (девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3x10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2		3	4	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места (не менее, раз)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Упражнения оцениваются по бальной системе: 0 баллов - не выполнил; 1 балл – сдал; 2 балла – сдал в перевыполнении. Обучающийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов.

5. Литература

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 1984;
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. –М.: ФиС, 1985;
3. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985;
4. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12;
5. Донской Д.Д. Теория строения действий//теория и практика физической культуры. – М., 1991. -№3. – С.9-12;
6. Жуков Г.Н. Основы педагогических знаний, 2001 г.;
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.;
8. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.
9. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение//Теория и практика физической культуры. – 1991. - №4. – С.2-1;
10. Матушак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990. – 304 с.
11. Медина Е. Правила здоровой жизни//Архитектура тела и развития силы. – 2000. - №4;

12. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988;
13. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.;
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация;
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для институтов и техникумов физ. культ. – М.: ФиС, 1987;
16. Фокин Г.Ю. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителей, студентов педвузов;
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Методы воспитания силы. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: 2002;
18. Шадриков В.Д. деятельность и способности. – М.: Логос, 1994. – 320 с.;
19. Шахматов А.П. Программа подготовки многоборцев. – М.: ФиС, 1986;
20. Маркиянов О.А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11;
21. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985;
22. Преображенский С.А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976;
23. Дахновский В.С, Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989. (7)-стр. 6, (8)-стр. 7, (9)-стр. 9, (10)-стр. 11, (11)-стр. 11, (12)-стр. 12;
24. Маркиянов О.А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11;
25. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985;
26. Преображенский С.А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.

Приложения

Подвижные игры

Игра «Рыболовная верша». Игроки становятся в круг; держась за руки они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

Игра «Борьба с поясами». Четыре игрока строятся, образуя квадрат и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м. лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

Игра «Борьба с использованием поясов». Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечание:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

Игра «Борьба и использованием платков, завязанных на голени».

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго).

Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

Игра «Чертов мост». Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

Игра «Преграды». Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг напротив друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму игроку, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечание:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

Игра «Ушастый тюлень». Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой. Первые номера ложатся у

стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч и т.д. до последнего игрока.

Игра «Эстафета – игра в классики». Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

Игра «Эстафета с мячом». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

Игра «Игра с мячом в центре круга». Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

Игра «Мяч в корзине». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку. Чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

Игра «Хлопнуть в ладони и поймать мяч». Все игроки становятся в круг, держа за руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменять преподавателя.

Игра в волейбол набивным мячом. В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м x 6 м с нейтральной зоной – 50 см с

одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».