

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного
образования детей Хабаровского края)»
Региональный центр детско-юношеского туризма

Рассмотрена

на заседании научно-
методического совета

Центра

Протокол № 3

«31» 05 2024 г.

Утверждаю

Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ

М.В. Капустин

«30» 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Вольная борьба «Дорога к мастерству»

Уровень освоения: продвинутый

Возраст учащихся: 12 - 18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Суханов Дмитрий Владимирович,
тренер-преподаватель

г. Хабаровск,
2024 г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов и локальных актов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 75) с изменениями, введенными в действие от 1 сентября 2020 года Федеральным законом от 31 июля 2020 года N 304-ФЗ;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Вольная борьба «Дорога к мастерству»** *одноуровневого типа, продвинутого уровня* освоения и имеет *физкультурно-спортивную направленность*, так как содержание программного материала предполагает совершенствование умений и навыков по вольной борьбе.

Актуальность программы. Программа «Вольная борьба «Дорога к мастерству» создана для развития и улучшения физических качеств обучающихся, которые прошли обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Вольная борьба» или занимались в других спортивных секциях по вольной борьбе и хотят повысить своё спортивное мастерство.

Программа основана на следующих принципах: развития обучающихся, стремящихся к личным спортивным достижениям и творческому спортивному самовыражению; развития положительной мотивации к занятиям спортом; организации целенаправленного общения и занятости подростков во внеурочное время. Программа составлена с учётом общих дидактических идей и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и

развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Опыт показывает, что дети, посещающие занятия по вольной борьбе, несмотря на разные физические данные, развиваются и учатся новому в процессе освоения программы. При этом некоторые из них демонстрируют особое рвение к личным спортивным успехам и творческому самовыражению через спорт.

Автор делает акцент на то, что творческий потенциал детей требует более широкого развития, углубленной работы со специальными физическими качествами, особенностями мышления, эмоциональностью, активностью, развивающимися потребностями в движении и общении. Поэтому проблема развития спортивного резерва юных спортсменов, стремящихся к личным спортивным достижениям и творческому спортивному самовыражению, актуальна.

Педагогическая целесообразность программы. Программа представляет собой систему последовательной работы, направленной на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, общее физическое развитие, укрепление здоровья посредством развития физических качеств, физкультурно-спортивную подготовку, воспитание морально-нравственных и волевых качества учащихся. В содержание программы, кроме изучения приемов вольной борьбы, включен теоретический материал, игровые технологии, разъяснение правил судейства, участие в схватках по вольной борьбе внутри объединения и схватках на муниципальном уровне.

Новизна программы. Материалы (упражнения) размещены для закрепления и самостоятельного повторения в домашних условиях на дистанционной платформе СДО Сферум, также ребятам могут быть предложены занятия дистанционно онлайн в Приложении Сферум.

Адресат программы. К концу обучения по трехгодичной программе «Вольная борьба» многие учащиеся только подходят к этапу спортивного совершенствования. У них остается достаточно времени (до окончания школы), чтобы повысить свою результативность в данном виде спорта.

Программа ориентирована на учащихся 12-18 лет, прошедших обучение программе «Вольная борьба» или в другом физкультурно-спортивном объединении «Вольная борьба», имеющих юношеский или взрослый разряд. В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов, - высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, учащиеся способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Форма обучения по ДООП: очная.

Срок освоения программы 2 года и более (продвинутый уровень).

Группа продвинутого уровня подготовки формируется по возрасту и степени подготовленности учащихся (допускается занятие в группе детей разного возраста в возрастных пределах старшей школы, без делений по гендерному признаку, с дифференцированным подходом).

Количественный состав группы - 10 человек.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	4	8 часов	39	312 часов
2 год обучения	2 часа	4	8 часов	39	312 часов
Всего:					624 часа

Перерыв между академическими часами в каждой группе 10 мин.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая (общегрупповая и малыми группами, объединенная);
- парная;
- индивидуальная (дифференцированная).

Занятия в группах базовой подготовки проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий обращается особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие (целостное и частичное (по частям) разучивание приемов);
- учебно-тренировочные занятия;
- комплексное;
- тестирование, контрольные занятия;
- соревновательное занятие (участие в учебных схватках);
- спортивно - игровое;
- тренировочные сборы.

В связи с учебной необходимостью занятия могут проходить совместно со всеми группами объединения. При формировании физических качеств используются различные варианты сочетания физических нагрузок и отдыха.

Формы занятий, которые планируется проводить вне основных занятий по расписанию, это различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, игры на свежем воздухе и т.п.).

Помимо учебных занятий по расписанию, учащимся рекомендуется ежедневно заниматься утренней зарядкой, самостоятельно выполнять задания тренера по формированию и развитию отдельных элементов техники и необходимых физических качеств.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание условий для улучшения физических качеств здорового подростка и его стремления к высоким спортивным результатам, а также для развития интеллектуальных, нравственных и творческих способностей.

Задачи:

- научить контролировать свои физические возможности;
- научить правильной внутренней концентрации в период участия в соревнованиях;

- научить ведению судейства на соревнованиях;
- развивать умения и навыки техники и тактики вольной борьбы;
- совершенствовать навыки ведения схватки.
- развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развивать коммуникативные навыки;
- развить и совершенствовать основные физические качества: гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям и познавательную активность;
- развивать психологическую устойчивость, развивать готовность спортсменов к достижению максимально высоких результатов на соревнованиях;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной деятельности;
- воспитывать потребность к труду, целеустремленность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать уважительное отношение к сопернику;
- воспитывать гражданско-патриотические чувства и стремление к защите Родины.

1.3. Содержание программы Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.	10	4	6
2	Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни	16	8	8
3	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	98	10	88
4	Специальная физическая подготовка (далее -СФП)	96	10	86
5	Технико-тактическая подготовка	62	6	56
6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	22	9	13
7	Аттестация. Контрольные испытания. Итоговое занятие	8	0	8
	Итого:	312	47	265

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.

Теория. Инструктажи по технике безопасности. Знакомство с программой. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

Практика. Ошибки при судействе. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

Раздел 2. Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни.

Теория. Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Роль центральной и периферической нервной системы в деятельности организма человека. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Уточняющие знания о кровообращении, значении крови, сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Практика. Оказание первой помощи при травмах. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Отечества. Коллектив физической культуры - основное звено самостоятельного физкультурного движения. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения

Практика. Кроссы. Подвижные игры. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория. Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов. Захваты.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контролю действий противника.

Практика: Гимнастика. Захваты: одной или двумя руками; захваты для поддержания активности; захваты как способ связи элементов техники и тактики; захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор с переворотом, подъем с силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лёжа 3-5 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке; подводящие упражнения для подседки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Углубление понятий о техники и тактики вольной борьбы. Положения в борьбе (стойки, портер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно-оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

Практика. Техничко-тактическое совершенствование.

Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.

Теория. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников.

Практика. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Раздел 7. Аттестация. Контрольные испытания

Теория. Выполнение тестов.

Практика. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

Планируемые результаты по окончанию 1-го года обучения

Предметные:

Учащиеся:

- усовершенствуют технику вольной борьбы, приобретут опыт выступления на соревнованиях регионального, краевого, всероссийского уровня;

- повысят контрольные нормативы по общей физической подготовке, спортивные результаты, разрядные нормативы по специальной физической подготовке;
- будут знать основные виды стоек и схваток единоборств (в объемах программы);
- будут придерживаться безопасного поведения в схватках;
- выполнят разрядные нормативы (80% - второй юношеский разряд).

Метапредметные:

Учащиеся:

- будут соблюдать гигиенические нормы и требования;
- будут уметь самостоятельно планировать свой режим дня и время на выполнения тренировочных заданий;
- будут соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (схватки).

Личностные:

Учащиеся будут проявлять:

- интерес и готовность к занятиям;
- дисциплинированность;
- усердность и старание.

Учащиеся:

- будут уважительно относиться к соперникам по схваткам;
- будет развита познавательная активность и интерес к занятиям вольной борьбой.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.	10	4	6
2	Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни	16	8	8
3	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	98	10	88
4	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	96	10	86
5	Технико-тактическая подготовка	62	6	56
6	Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.	22	9	13
7	Аттестация. Контрольные испытания. Итоговое занятие.	8	0	8
	Итого:	312	47	265

Содержание программы 2-го года обучения

Раздел 1. Основы безопасности в физкультуре и спорте. Ознакомление с программой.

Теория. Инструктажи по технике безопасности. Знакомство с программой. Задачи учащихся. Правила судейства. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Национальные виды борьбы народов России.

Практика. Ошибки при судействе. Крупнейшие соревнования по вольной борьбе в городе и регионе. Обследование здания на предмет эвакуации и т.д. на выездных соревнованиях.

Раздел 2. Формирование и совершенствование навыков здорового образа жизни.

Теория. Уточняющие знания о строении и функциях организма человека. Уточняющие знания о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. Роль центральной и периферической нервной системы в деятельности организма человека. Костная система, как связаны аппарат и мышцы, их строение и взаимодействия. Уточняющие знания о кровообращении, значении крови, сердце и сосудах. Дыхание и обмен веществ, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена борца: режим дня, режим питания и питьевой режим, отдых и сон. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи.

Практика. Оказание первой помощи при травмах. Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к защите Отечества. Коллектив физической культуры - основное звено самостоятельного физкультурного движения. Положения о спортивной классификации. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения

Практика. Кроссы. Подвижные игры. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, и кровообращения. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория. Уточнение понятий по специальной физической подготовке. Расширение, усложнение, освоение технического арсенала борцов. Захваты.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя. Характеристика. Обучение умению использовать дистанции, контролю действий противника.

Практика: Гимнастика. Захваты: одной или двумя руками; захваты для поддержания активности; захваты как способ связи элементов техники и тактики; захваты для реализации приема, атаки, защиты, контратаки.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке; по наклонно поставленной скамейке; лазание по канату с помощью ног в два и три приема, на скорость, без помощи ног; перелезание через препятствия: снаряды, лабиринт. Силовые упражнения. Висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор с переворотом, подъем с силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке, на полу. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса - отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лёжа 3-5 м; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке,

лёжа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка 10 на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Тренировочные схватки. Перевороты с места через голову; упражнения на мосту с партнером, с гирями, мячом, чучелом; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения с партнером, уходы с места; подводящие упражнения для бросков через спину; подводящие упражнения для бросков назад в стойке; подводящие упражнения для подседки, зацепов, подхватов, отхватов; удары по набивному мячу; перетягивание из положения стоя, перетягивание из упора лежа; выталкивание из круга: «Петушиный бой», «Борьба за захват туловища», «Борьба за предмет».

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Углубление понятий о технике и тактики вольной борьбы. Положения в борьбе (стойки, портер, мат). Приемы борьбы в партере (перевороты, броски). Сущность и значение тактики в борьбе, взаимодействие в технике и тактике при обучении. Виды тактики (наступательная, активно-оборонительная) умение отдыхать в процессе схватки. Типы схватки и тактические установки на борьбу с определенным противником.

Практика. Техничко-тактическое совершенствование.

Раздел 6. Организация, проведение и участие в соревнованиях, схватки соревновательного характера.

Теория. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием. Определение мест в соревнованиях. Возрастные группы учеников.

Практика. Оценки приемов борьбы. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской комиссии, основные документы, оборудование мест соревнований.

Раздел 7. Аттестация. Контрольные испытания

Теория. Выполнение тестов.

Практика. Итоговая аттестация. Сдача контрольных нормативов. Итоговые занятия.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Предметные:

Учащиеся:

- разовьют выносливость, гибкость, ловкость, психологическую устойчивость, коммуникативные качества личности с учетом индивидуальных особенностей;

- будут уметь оперировать специфическими терминами ОФП и СФП, судейства вольной борьбы;
- будут самостоятельно выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.

Метапредметные:

Учащиеся:

- будут придерживаться безопасного поведения в социуме;
- будут организовывать спортивное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками; работать индивидуально, в парах и в группе; - усовершенствуют коммуникативные навыки.

Личностные:

Учащиеся:

- будут стремиться доводить схватки до победного конца;
- будут проявлять патриотические чувства и гражданскую позицию;
- будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи (приема, схватки, атаки).

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02.09.2024 г.	30.06.2025 г.	39	156	312	4 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01.09.2025 г.	30.06.2026 г.	39	156	312	4 раза в нед. по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

- занятия проходят в специально оборудованном:
- зале для борьбы с борцовским ковром (оборудованном вентиляцией);
- с инвентарем для занятий (тренировочный мешок, гулена, гимнастические стенки, набивные мячи, весы, канат, борцовский манекен, турник, брусья, резина, мячи);
- с раздевалками (дев./мал.);
- с душевыми кабинками (дев./мал.).

Материально-техническое обеспечение:

- индивидуальные тренировочная форма и специальная спортивная обувь, борцовская форма.

2.3. Формы аттестации/контроля

- промежуточный контроль;
- итоговый контроль;
- открытое занятие;

Основная форма контроля деятельности учащихся: педагогическое наблюдение.

Методы контроля и управление образовательным процессом:

Контроль осуществляется поэтапно:

- начальный (входной контроль: анализ физических данных вновь принятого контингента, тестирование);
- промежуточный (после освоения основных приемов вольной борьбы);
- итоговый (по итогам полугодия, года);
- по результатам соревнований разного уровня (внутри спортивной группы, со смежными спортивными группами других образовательных организаций, городские и краевые соревнования).

Формы аттестации/контроля:

-Контрольные срезы.

Проводятся ежегодно в декабре и мае в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП;

-Контрольные схватки.

Контрольные схватки проводятся 1 раз в неделю. Схватки проводятся между учащимися своей группы, учащимися групп объединения, учащимися из объединений (секций) других организаций дополнительного образования на территории Архангельской 25 или других организаций (КДД «Русь», ДВГАФК и др.);

- Выступления на соревнованиях.

СОП - городские соревнования и турниры.

ГНП, УТГ - городские, краевые, всероссийские, международные соревнования и турниры.

2.4. Оценочные материалы

Приложение № 1 Таблица приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп (6-15 лет)

Приложение № 2 Сенситивные периоды развития физических качеств

2.5. Методическое обеспечение

Методические материалы:

Приложение № 3 Входящий/промежуточный/итоговый контроль.

Приложение № 4 Тест.

Приложение № 5 Терминологические словари

Приложение № 6 Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса и проведению занятий в группах начальной подготовки.

Приложение № 7 Схема для силовой подготовки. Содержание. Дозировка.

Приложение № 8 Общеподготовительные упражнения

Приложение № 9 Специально-подготовительные, специальные, общеподготовительные упражнения

Приложение № 10 Специализированные игровые комплексы

Приложение № 11 Организация учебно-тренировочного процесса

Приложение № 12 Психологическая подготовка

Приложение № 13 Методы тренировок для развития физических качеств

Приложение № 14 Планируемое участие в традиционных соревнованиях

Методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, комментирование, анализ упражнения (приема, схватки) устное изложение материала; донести до учащихся эмоциональный характер взаимодействия в паре - задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество информации);
- объяснительно-иллюстративный (показ тренером движений с одновременной демонстрацией (элементов приема, упражнения, поз, проходов), показ фотографий, просмотр видеоматериалов и наглядных материалов с подробным объяснением правил выполнения тех или иных упражнений);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу, выполняемому педагогом; источником знания является практическая деятельность учащихся, основанная на активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать необходимые навыки сначала в повторяемых за тренером проученных движениях, а в дальнейшем - и в схватках)
 - игровой метод (практическое изучение материала в форме игры)
 - расчлененный (разучивание приемов и захватов поэтапно).

2.6. Воспитательная работа в объединении «Вольная борьба»

Цель: создание условий для проявления учащимися инициативы, самостоятельности, ответственности, искренности, открытости в реальных жизненных ситуациях.

Задачи:

- помочь учащимся в обретении культуры общения и культуры поведения;
- научить учащихся быть этичными по отношению друг к другу;
- развитие способностей и интересов детей;
- вовлечение родителей в воспитательный процесс детского объединения.

№	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	«День окончания второй мировой войны». Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности.	Сентябрь	ул. Архангельская 25
2.	День открытых дверей	Сентябрь	ул. Архангельская 25
3.	«Здоровый образ жизни»- занятие-беседа, - рассказ, показ видео материалов	Октябрь	ул. Архангельская 25
4.	День народного единства. «Традиции и обычаи русского народа».	Ноябрь	ул. Архангельская 25
5.	«Портрет моей Родины» беседа-игра	Ноябрь	ул. Архангельская 25
6.	Просмотр соревнований по вольной борьбе	Ноябрь	КДД «Русь»

7.	Участие в мастер-классе по созданию новогодних поздравительных открыток для поздравления родных и близких	Декабрь	ул. Архангельская 25
8.	Посещение мастер-классов во время зимних каникул	Январь	ул. Архангельская 25
9.	Соревнования «Мы – будущие защитники Отечества»	Февраль	ул. Архангельская 25
10.	«Дружба всегда победит» беседа о взаимоотношениях в группе	Март	ул. Архангельская 25
11.	«И в шутку и в серьез», занятие-игра	Апрель	ул. Архангельская 25
12.	«Россия. Покорение космоса», воспитательное мероприятие, посвященное Дню космонавтики	Апрель	ул. Архангельская 25

Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями в объединении «Вольная борьба»

№ п/п	Тема, содержание	Дата проведения	Место проведения
1.	Организационное родительское собрание	Сентябрь	ул. Архангельская 25
2.	Открытое занятие для родителей учащихся	Ноябрь	ул. Архангельская 25
3	Родительское собрание. Подготовка к Новогодним мероприятиям. План мероприятий на зимние каникулы.	Декабрь	ул. Архангельская 25
4.	Открытое итоговое занятие для родителей учащихся	Апрель	ул. Архангельская 25
5.	Родительское собрание. План работы объединения в летний период. Отчет за учебный год. Перспективный план работы объединения на 2024-2025 учебный год	Май	ул. Архангельская 25
6.	Общее родительское собрание. Праздничное мероприятие «Хабаровские огоньки», посвященное окончанию учебного года	Май	ул. Архангельская 25

3. Список литературы

Литература для преподавателя:

1. Авдеев, Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И.

- Тараканов, В. А. Воробьев ; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 32—33.
2. Аикин, В. А. Научные основы процесса подготовки борцов грекоримского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 3—10.
 3. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
 4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр., 2016. — (Профессиональное образование).
 5. Апойко, Р. Н. Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сб. науч. тр. / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003. — С. 15—20.
 6. Воробьев, В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56). — С. 18—21.
 7. Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под общ. ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. — М. : Олимпия Пресс : Terra-Спорт, 2005.
 8. Зебзеев, В. В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 75—81.
 9. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.
 10. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. — Новосибирск: [б. и.], 2005.
 11. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск: Сов. Сибирь, 2002.
 12. Карелин, А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 36—38.
 13. Керимов, Ф. А. Инновационные технологии в системе подготовки высококвалифицированных борцов / Ф. А. Керимов, О. А. Курбанов // С
 14. Современные проблемы подготовки борцов высокого класса: материалы научно-практич. конф. ФИЛА. — М., 2010. — С. 9А—97.
 15. Новиков, С. П. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжелого веса: методические рекомендации / С. П. Новиков. — М., 1987.

16. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография / Н. Г. Озолин. — М. : АСТ : Астрель, 2002. — (Профессия-тренер).
17. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов., 2014. — (Бакалавр. Академический курс).
18. Цандыков, В.Э. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: http:wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03.
19. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова.- 3-е изд., перераб. И доп.- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 423 с., ил.
20. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
21. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
22. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
23. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования // Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания в Москве». / Отв. ред. Л.Е. Курнешова.- М.: Центр «Школьная книга», 2007 г.- 80 с.
24. Подвижные игры: учебник / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева.-М.: Физическая культура, 2006.-288 с.
25. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев.- М.: Советский спорт, 2012.- 528 с.: ил.
26. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.-216с

Литература для обучающихся:

1. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.
2. Кыласов А.В., Тедорадзе А.С. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация [Текст]. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013.- 16 с.
3. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007.-128 с.
4. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие.- М.: ИНФРА – М, 2011. - 292 с.
1. 5.Миндиашвили, Д.Г., Завьявлов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск.,: Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина Красноярского Госпедуниверситета., 1998. – 236 с.

5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба / Ю.А. Шахмурадов - М: Высшая школа, 1997
6. «Физическая культура», учебное пособие, под ред. В.А. Коваленко, изд-во АСВ, Москва, 2000 г.
7. Физкультура и спорт.- Москва, 2015- 2022 г.г.

Видеоматериалы:

1. Чемпионат мира, 2023-2024 г.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZrNdRYa8zgw>
2. Международный турнир на приз Алиева С.Ю., 2023 г.
<https://karate.ru/news/2022-05-01/50-j-mezhdunarodnyj-turnir-po-volnoj-borbe-pamyati/>
3. Первенство Россия, 2023 г.:
http://wrestrus.ru/news/fsbrnews/Vesti_s_kovra/online_videotransljacija_pervenstva_rossii_po_volnoj_borbe_sredi_junoshej_v_naro_fominske
4. Международный турнир на приз главы республики Бурятия 2023 г.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ok8L1XTTq3Q>

Таблица приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП
для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения (6-15 лет)

Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
	29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бег на 60 м(сек)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
Поднимание ног до хвата руками на гимн. стенке (кол.раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
Сгибание рук на брусьях(кол.раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	23	32
Лазание по канату 3 м без помощи ног(сек.)	7,5	7,2	7,0	6,8	6,6	7,6	7,4	7,2	6,9	6,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,6
Прыжок в длину с места(см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.(к-во раз)10	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.(к-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
Челночный бег 3x10 м с хода(сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
10 кувырков вперед (сек)	18,5	18	17,5	17	16,5	18,5	18	17,5	17	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
5 раз на мост из стойки, уход в любую сторону и возвращение в И.П.(сек)	13,5	13	12,5	12	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
Забегание на мосту: 5-влево, 5 – вправо (сек)	18	17,5	17	16,5	16	18	17,5	17	16,5	16	18,5	18	17,5	17	16,5
10 бросков партнера-подворотом (сек)	37	34	31	28	25	40	37	34	31	28	42	39	36	33	30

Сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества и функции	Возраст, годы																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость			■	■	■	■	■	■												
Равновесие по прямой					■	■	■	■	■	■										
Быстрота бега						■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Быстрота движений рук								■	■	■	■	■	■	■	■					
Устойчивость						■	■	■	■	■	■	■	■	■						
Ловкость								■	■	■	■	■	■	■						
Динамическая сила								■	■	■	■	■	■	■	■					
Статическая сила рук							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Статическая сила бедра										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Прыгучесть								■	■	■	■	■	■	■						
Время простой реакции									■	■	■	■	■	■						
Точность движений на близком расстоянии										■	■	■	■	■	■					
Точность движений на далеком расстоянии												■	■	■	■	■	■	■	■	■
Выносливость														■	■	■	■	■	■	■

Морфофункциональные показатели, физические качества	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17-18
Рост							+	+	+	+	
Мышечная сила							+	+	+	+	
Быстрота				+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+		
Аэробные возможности				+	+	+			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+						
Координационные возможности			+	+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост 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), увеличиваются 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.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 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. Следует иметь в виду, что чувствительные 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.

Методические рекомендации

по использованию Тестов для обучающихся «Вольная борьба «Дорога к мастерству»
КГАОУ ДО РМЦ (РЦДЮТ)

Тесты могут быть использованы по одному на одном занятии или им могут быть отведено занятие полностью. В календарно-учебном графике для контрольных тестов выделено время. Тесты можно использовать как входящую диагностику и как итоговую, индивидуально так и в группе. Для показа правильности и проведения тестов могут быть приглашены учащиеся с базового и продвинутого уровня обучения.

После проведения тестов допустимо составить общую таблицу, но это не является обязательной частью.

ФОРМА «1»**ФОРМА «1»****ТЕСТ 1**

Пройти по прямой линии, ставя носок одной ноги вплотную к пятке другой ноги. Начинать с левой ноги. Сделать всего 10 шагов, по 5 шагов каждой ногой. Глаза открыты.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие и сошел с прямой линии;
- б) если испытуемый прошел не по прямой линии (балансирование руками допустимо);
- в) если пятки не прикасались к носку.

ТЕСТ 2

Лечь на спину на пол. Вытянуться прямо. Скрестить руки на груди. Медленно подняться и сесть, пользуясь исключительно мышцами туловища, не поднимая ног от пола и не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый поднял ноги от пола (скольжение ног по полу допускается);
- б) если испытуемый разъединил или протянул руки вперед;
- в) если он не смог сесть

ТЕСТ 3

Встать прямо. Скрестить руки за спиной. Медленно опуститься на оба колена так, чтобы колени прикоснулись к полу. Подняться и встать снова прямо, не теряя равновесия, не сдвигая ног с прежнего места, не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие и выступил вперед или отступил назад;
- б) если после того, как поднялся, сдвинул ноги с места;
- в) если разъединил руки.

ТЕСТ 4

Нагнуться к полу и опереться ладонями об пол. Вытянуть прямо руки, ноги и корпус, опираясь только на руки и на носки и не пригибаясь туловищем к полу.

Медленно сгибая руки, коснуться грудью пола и снова принять прежнее положение на вытянутых руках. Сделать это подряд три раза. Животом и ногами к полу не прикасаться.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог подняться три раза подряд;
- б) если не смог коснуться грудью пола три раза;
- в) если некоторое время прикасался к полу коленями или животом.

ТЕСТ 5

Присесть на носках, держа пятки вместе, а колени раздвинутыми. Руки, не сгибая, опустить между коленями, прикасаясь пальцами к полу. Подпрыгнуть и встать прямо. Расставив и вытянув ноги носками врозь и протянув обе руки в стороны параллельно полу. Ноги должны быть расставлены приблизительно на расстоянии полуметра друг от друга. Голову держать прямо. Повторить это упражнение три раза подряд с определенным ритмом.

Тест считается выполненным:

- а) если испытуемый не смог придать рукам и ногам указанное положение;
- б) если не смог повторить упражнение три раза без остановки.

ТЕСТ 6.

Встать прямо, сдвинув ноги. Подпрыгнуть, сделать в воздухе полный оборот влево и встать на то же место. После того, как ноги прикоснулись к полу, не терять равновесия и не сходить с места.

Тест считается невыполненным:

- а) если не сделан полный оборот;
- б) если испытуемый сошел с места после того, как встал на пол.

ТЕСТ 7.

Встать на правую ногу. Согнуть левую ногу назад и взять ее правой рукой позади правого колена. Присесть, сгибая правую ногу, прикоснуться левым коленом к полу и встать снова прямо, не касаясь пола другими частями тела и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый прикоснулся к полу какой - либо другой частью тела, кроме левого колена.
- б) если испытуемый не смог прикоснуться к полу, как указано, и если не смог выпрямить правую ногу без потери равновесия.

ТЕСТ 8.

Взять носок левой ноги в правую руку (или наоборот – правой в левую) впереди другой ноги. Подпрыгнуть и во время прыжка перенести свободную ногу через ногу, которая придерживается собственной рукой (то есть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой), не выпуская ноги через руки.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый выпустил из руки придерживаемую ногу;
- б) если он не смог перепрыгнуть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой.

ФОРМА «2»

ТЕСТ 9.

Подпрыгнуть и во время прыжка хлопнуть обеими руками по пяткам.

Тест считается невыполненным, если испытуемый не смог прикоснуться к обеим пяткам.

ТЕСТ 10

Стоять прямо. Вскинуть кверху правую ногу так, чтобы носок ее поднялся, по крайней мере, до уровня плеч. Не падать.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог вскинуть ногу до уровня плеч;
- б) если он упал или прикоснулся к полу какой-либо другой частью тела кроме ног.

ТЕСТ 11.

Встать на левую ногу. Нагнуться вперед и опереться обеими руками об пол. Вытянуть и поднять позади правую ногу. Прикоснуться головой к полу и принять первоначальное положение, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог прикоснуться головой к полу;
- б) если он потерял равновесие и прикоснулся правой ногой к полу или если сделал шаг в какую-либо сторону.

ТЕСТ 12.

Встать прямо, плотно сдвинув ноги вместе. Нагнуться вперед, просунуть обе руки между коленями и, обхватив ими лодыжки сзади, соединить пальцы рук вперед ног, не теряя равновесия. Сохранить это положение в течение 5 секунд.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый упал;
- б) если он не смог соединить пальцы обеих рук;
- в) если он не смог сохранить указанное положение в течение 5 секунд.

ТЕСТ 13.

Встать, поставив ноги вместе. Взмахнуть руками и прыгнуть, сделав в воздухе полный оборот *направо*. Встать опять на то же самое место, не теряя равновесия, то есть, не сдвигая ног после того, как они прикоснулись к полу.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог сделать полный оборот и встать в том же самом направлении, в каком он был перед прыжком;
- б) если он потерял равновесие и сделал шаг в какую-либо сторону, чтобы удержаться от падения.

ТЕСТ 14.

Встать на оба колена. Вытянуть носки обеих ног, плотно прижав их к полу. Взмахнуть руками и, сделав прыжок, встать на обе ноги без движения назад или потери равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если носки ног не удержались после прыжка на одном месте или если испытуемый сделал на них движение назад;
- б) если испытуемый не сумел сделать прыжок и всего лишь спокойно встал на обе ноги.

ТЕСТ 15.

Встать на левую ногу приложить подошву правой ноги к внутренней стороне левого колена. Положить руки на бедра. Закрыть глаза и сохранять это положение в течение 10 секунд, не поднимая пятки левой ноги от пола.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие;
- б) если он открыл глаза или отнял руки от бедер.

ТЕСТ 16.

Присесть на корточки. Положить руки на пол между коленями вплотную к ногам. Слегка согнуть руки в локтях и поместить об колена как раз под локтями. Опереться и перенести тяжести вперед на руки. Поднять ноги от пола и продержат тело на руках в течение 5 секунд (по секундомеру).

Тест считается невыполненным. Если испытуемый не смог удержать корпуса на руках в течение 5 секунд.

ТЕСТ 17.

Встать прямо на левую ногу. Правую ногу вытянуть вперед над полом. Опуститься и сесть на левую ногу, не прикасаясь правой ногой или руками к полу. Подняться на левой же ноге, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог присесть на левую ногу;
- б) если он прикоснулся правой ногой или руками к полу;
- в) если он не смог подняться на левой без прикосновения правой ноги к полу.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ СЛОВАРЬ ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Борьба – вид единоборства, в котором спортсмен (борец) преодолевает сопротивление противника в соответствии с требованиями установленных правил.

Борьба стоя – ситуация в поединке, когда оба борца находятся в положении стойки (касаются ковра только стопами ног) и применяют определенные правилами данного вида спорта приемы, контрприемы и защиты от них.

Борьба лежа – ситуация в поединке, когда один или оба борца находятся в положении лежа и применяют определенные правилами данного вида спорта приемы, контрприемы и защиты от них.

Тренировка борца – это специализированный педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде единоборств.

Техника борьбы – совокупность рациональных, разрешенных правилами соревнований действий борца (приемы, защиты от них, контрприемы), применяемых для достижения победы.

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

Основные технические действия в борьбе – приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

Прием – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к ковра.

Базовые приемы – приемы борьбы составляющие основу техники того или иного вида единоборств.

Базовые приемы борца – приемы борьбы составляющие основу технической оснащенности непосредственно того или иного занимающегося.

Вариант приема – разновидность основного приема, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

Чистый прием – прием, выполнение которого позволяет борцу сразу одержать победу над соперником до истечения времени схватки.

Ложный прием – тактическое действие в борьбе, разновидность маскировки, для введения противника в заблуждение о своих истинных намерениях. Цель применения – создание благоприятной ситуации для атаки или защиты.

Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приема.

Контрприем – действие борца, направленное на выполнение ответного приема на прием соперника.

Связка – сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно и направленное на достижение победы или получение выигрышных баллов.

Разделы техники – совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения по основному двигательному признаку.

Основные положения борца – положения, применяемые борцом в процессе борьбы.

Стойка – положения борца, стоящего на ногах. Различают правостороннюю, левостороннюю, фронтальную, низкую, среднюю и высокую стойки, используемые (по отношению к сопернику) на ближней, средней и дальней дистанциях.

Стойка правосторонняя (правая) – положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) правой ногой.

Стойка левосторонняя (левая) – положения борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнеру) левой ногой.

Стойка фронтальная – положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

Стойка высокая – положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка средняя – положение борца при котором туловище находится под углом 45° по отношению к коврику.

Стойка низкая – положение борца в стойке согнувшись, при котором туловище находится в горизонтальном положении по отношению к коврику.

Комбинация – технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем от первого приема создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

Бросок – прием в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого борца от коврика и приводящий его в опасное положение или положение проигрыша («туше»).

Качество броска – определяется характером падения атакуемого борца (спиной на ковер, на бок, на живот и т.д.).

Бросок без падения – бросок, после которого атакующий борец остается в стойке (касается коврика только ступнями ног).

Бросок за ковер – бросок, выполняемый борцом, в результате которого соперник падает за границей рабочей площади коврика и оказывается в положении «вне коврика».

Бросок с захватом руки под плечо – бросок, при выполнении которого борец захватывает руку соперника под свое одноименное плечо.

Ответный бросок – бросок, выполняемый борцом сразу же после попытки выполнения броска соперником. Последовательность действий при выполнении ответного броска – попытка броска соперником, защита и бросок (контрприем) борца.

Сваливание – способ выполнения приема в стойке без отрыва соперника от коврика с последующим падением его на спину, на бок или на грудь.

Сбивание – движение в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого борца, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

Скручивание – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого борца вокруг его продольной оси и расположить спиной к коврику.

Бросок скручиванием – разновидность броска прогибом, выполняется борцом с зашагиванием.

Наклон – действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

Бросок наклоном – бросок, при выполнении которого атакующий отрывает соперника от ковра и, наклоняясь, бросает спиной на ковер.

Подворот – поворот атакующего, спиной к сопернику с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Поворот – действие атакующего, при котором он движется туловищем в сторону броска с предварительным проставлением плеч под туловище атакуемого и одновременным захватом за кушак и рук.

Разворот – движение борца грудью по направлению к ковра во время выполнения бросков.

Прогиб – действие атакующего борца, при котором он движется туловищем назад (прогибаясь) и в последующем, одновременно разгибает его.

Подбив – действие в стойке, с помощью которого атакующий борец, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) и рывка руками.

Бросок зависом – разновидность броска прогибом, при котором атакующий борец ставит ноги глубоко между ногами соперника и, как бы зависая, падает назад и в падении выполняет подбив и разворот грудью к ковра.

Вращение – действие атакующего борца, при котором он прогибаясь, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к сопернику.

Нырок – действие атакующего, позволяющее ему пройти за спину атакуемого борца под его рукой.

Забегание – действие, в результате которого атакующий перемещается вокруг определенной точки с поочередным переставлением ног.

Зашагивание – действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу соперника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Подножка – подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги атакуемого борца с целью свалить его или не дать ему перемещаться по ковра.

Подножка задняя – подножка, при выполнении которой нога атакующего борца подставляется сзади ноги или ног противника.

Подножка передняя – подножка, выполняемая подстановкой ноги атакующего борца перед ногой или ногами противника.

Зацеп – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене.

Зацеп стопой – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в голеностопном суставе.

Обвив – удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

Бросок обвивом – бросок, выполняемый борцом с обвивом ноги соперника.

Подсечка – подбив ноги атакуемого борца подошвенной или внешней частью стопы.

Подсад – подталкивание атакуемого борца бедром или голенью перед собой вверх.

Подхват – подталкивание атакующим спереди или спереди-сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого борца назад-вверх.

Отхват – подбивание подколенным изгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого борца.

Толчок – действие борца при котором он разгибая руку или руки отдаляет противника от себя, вынуждая его двигаться назад.

Накрывание – контрприем, в результате которого атакующий борец оказывается внизу.

Опережение – контратакующее действие борца, начатое раньше одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

Атака – действие борца, позволяющее достигнуть преимущества в технических баллах или победы.

Атакующий – борец, выполняющий прием или комбинацию приемов.

Атакуемый – борец, испытывающий на себе выполнение приема или комбинацию приемов.

Контратакующий – борец, выполняющий контрприем.

Захват – действие, при котором борец удерживает руками или ногами какую-либо часть тела, кушак или штанины противника с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват ближней руки или ноги – захват руки или ноги атакуемого борца, расположенной ближе к атакующему.

Захват ближней рукой или ногой – захват атакующим рукой или ногой, находящейся ближе к атакуемому.

Захват дальней рукой или ногой – захват атакующим рукой или ногой находящейся дальше от атакуемого борца.

Захват дальней руки или ноги – захват руки или ноги атакуемого находящейся с противоположной от атакующего стороны.

Обратный захват – захват, противоположный обычному.

Обратный захват туловища – захват, выполняемый атакующим в положении спиной к голове атакуемого борца.

Комбинированный захват – захват, состоящий из группы захватов, дополняющих и усиливающих один другой.

Комбинация захватов – такое сочетание захватов, когда атакующий делает один захват, а затем в ответ на защиту атакуемого – переходит к другому захвату.

Тактика борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Тактическая подготовка приема – рациональное использование различных способов (маневрирование, сковывание, ложная атака и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного технического действия.

Способ тактической подготовки приема – совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного технического действия.

Тактическое действие – составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

Маневрирование – действие борца, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (даже при наличии «крестового захвата») с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия.

Заведение – действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

Осаживание – силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или две ноги.

Угроза – видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного технического действия.

Вызов – действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

Повторная атака – выполнение борцов своего задуманного технического действия (приема) вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

Разведка – различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о своем противнике.

Маскировка – различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

Сковывание – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действия борца.

Мост – положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

Полумост – положение борца, стоящего в прогибе (мост) с касанием ковра боковой частью головы, боком, плечом.

Опасное положение – положение борца спиной к ковру – мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в ковер сзади).

Сед – положение борца сидя с упором или без упора руками в ковер сзади.

Лежа – положение борца с касанием ковра туловищем.

Туше – победа, присуждаемая борцу, в результате которой, он вынуждает своего противника коснуться ковра обеими лопатками одновременно.

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время.

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Ловкость борца – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

НЕКОТОРЫЕ ТЕРМИНЫ БОРЦОВСКОГО СЛЕНГА

Данные термины носят обиходный характер и употребляются в борцовской среде для быстроты понимания и выполнения тех или иных технических действий.

Бедро – термин, употребляемый в борцовской среде, для обозначения группы бросков подворотом.

Вертушка – термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения группы бросков или переводов вращением.

Мельница – термин, употребляемый в борцовской среде, для обозначения бросков через плечи.

Второй этаж – отрыв соперника от ковра, в результате которого он повисает в воздухе или оказывается взваленным на одно из плеч.

Свеча (свечка) – бросок запрокидыванием, в результате которого атакуемый воткнут головой в ковер (голова согнута в шейном отделе, обе лопатки касаются ковра - «стойка на лопатках», туловище сложено – колени касаются груди»).

Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса и проведению занятий в группах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется I придерживаться следующей схемы его распределения:

обязательный комплекс упражнений (в разминке) -2-5 мин;

элементы акробатики -6-10 мин;

игры в касания -4- 7 мин;

освоение захватов -6-10 мин

упражнения на мосту -6-18 мин.

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

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го).

Урок /Стойка /Партер

45 мин/ 14-15 мин/ 5-6 мин

90 мин /38-50 мин /12-16 мин

135 мин/ 70-83 мин/ 24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни, в связи с этим преподавателям следует учесть, что интенсификации нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки.

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) может быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения. Одновременно с этим решает задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивно образу жизни.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Схема для силовой подготовки.

Содержание. Дозировка.

Подготовительная станция

Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища

Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками

Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны

Упражнение на растягивание:

4 мин

2 мин

2 мин 4x10-20 мин

2 мин

Для всех занимающихся

Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке

В медленном темпе без рывков

Включая имитацию упражнений КТ

1 станция

Приседание со штангой (40-60% от максимума)

8 мин 3x15-20 раз

Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием

2 станция

Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 руках

8 мин 3x (6-8 раз+10 сек)

Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидность (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)

3 станция

Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны

8 мин 3x8-10 раз

Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием

4 станция

Прыжки через скамейки высотой 40-50 см

8 мин 3x10-12 раз

Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)

5 станция

Отжимание в упоре лежа

8 мин 3x20-25 раз

Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками

6 станция

Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой локти разведены в стороны

8 мин 3x10-12 раз

Хорошо сочетать сгибание туловища с поворотами

Заключительная станция

Ускорения на 20-30 мин из разных исходных положений

8 мин 4-6 раз

Для всех занимающихся

Упражнения на развитие двигательных способностей

1. Двигательно-координационные способности.

Челночный бег 3 x 10 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Гибкость

Наклон вперед.

А. из положения сидя (7-10 лет).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон – зачетный - выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

Б. Из положения стоя (11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибавляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от –1 до –10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

3. Сила.

Подтягивание в вися (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и.п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

4. Выносливость сердечно-сосудистой системы.

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

- для мальчиков 7-10 лет – 300 м
- для мальчиков 11-12 лет – 500 м
- для мальчиков 13-14 лет – 1000 м
- для юношей 15-16 лет – 2000 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

5. Мышечная выносливость.

Поднимание туловища.

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврик. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество поднятий туловища за 1 минуту.

6. Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

7. Скоростные способности.

Бег 30 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования оформляется протокол и. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах:

Измерение моторных способностей – один из важнейших элементов адекватной оценки его общего, в том числе психофизического, развития

Общеподготовительные упражнения

В приложении приведены упражнения, которые начинаются в группах начальной подготовки и продолжаются на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, является возраст 10-12 лет.

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

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

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

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и луче - запястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

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

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

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

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

е) *упражнения на расслабление* – из 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 вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных

за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной

высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

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

Подвижные игры и 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; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

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

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ, ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специально-подготовительные:

1. Упражнения для развития быстроты, координации движений;
2. Упражнения для развития специальных физических качеств;
3. Упражнения для развития выносливости.

Специальные:

1. Совершенствование техники и тактики вольной борьбы:

А) техника борьбы в стойке:

- захваты,
- переводы в партер,
- сбивание в партер,
- броски (наклоном, поворотом, под воротом, прогибом).

Б) техника борьбы в партере:

- перевороты скручиванием,
- перевороты забегание,
- перевороты перекатом,
- перевороты разгибанием

2. Упражнения для укрепления мышц шеи;

3. Упражнения на борцовском мосту:

- забегание,
- перевороты,
- уходы с моста.

4. Упражнения с партнером на борцовском мосту.

- удержания, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Общеподготовительные упражнения

1. ОРУ без предметов;
2. ОРУ с предметами;
3. ОРУ с партером
4. Гимнастические упражнения
5. Акробатические упражнения
6. Легкоатлетические упражнения
7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол).

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатки, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи: Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с

захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения стоя на голове: стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

Упражнения на мосту: Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту.

Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину.

Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полу-приседа, из стойки. Прыжком через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой.

Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку).

Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держа за руку партнера.

Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером:

Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь.

Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе.

Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя.

Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки,

сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера.

Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног.

Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук.

Кружение взявшись за руки, за одну руку.

Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения.

Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера.

Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Простейшие формы борьбы:

Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке.

Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук.

Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы.

Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

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 прочее 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 посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий.

Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Организация учебно-тренировочного процесса

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе *тренировочных занятий* осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или по окончании 1 полугодия и учебного года. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований (классификационные соревнования), прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать

внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориентироваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
- Определение оптимального варианта действий в соревновании.
- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

Методы тренировок для развития физических качеств

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню физических качеств, для повышения уровня используют следующие методы тренировки:

До отказа: применяют упражнения с отягощением 40-70% от максимального веса.

Повторный метод: выполняют упражнения одинаковой мощности с интервалом для отдыха, обеспечивающим восстановление функциональных систем организма.

Интервальный метод: основой метода является планомерное чередование фаз нагрузки и отдыха. Допустим, спортсменам не удастся вести всю схватку в высоком темпе. Тогда повторяют такие отрезки схватки, во время которых борцы могут действовать в нужном темпе, постоянно укорачивая интервалы для отдыха. Упражнения повторяются до тех пор, пока спортсмены смогут выдержать необходимую интенсивность схватки.

Круговой метод: включает комплекс разнохарактерных физических упражнений. Особенностью кругового метода является возможность широко варьировать мощностью работы и её интенсивность, устанавливать необходимую дозировку и время отдыха.

Соревновательный метод: упражнения выполняются в соревновательных условиях или максимально приближенных к ним. Тренирующее воздействие этого метода велико, однако частое применение его может привести к переутомлению. Выбор методики определяется тренированностью борца, периодами и этапами подготовки к конкретным целям, стоящими перед спортсменом.

Планируемое участие в традиционных соревнованиях

Месяц	Названия соревнований.
Сентябрь	Первенство города Хабаровска по вольной борьбе
	Первенство хабаровского края по вольной борьбе
	Турнир "Золотая Осень" по греко-римской борьбе
Октябрь	Первенство ДФО (дальневосточного федерального округа) по вольной борьбе.
Ноябрь	Всероссийский турнир по вольной борьбе посвященный памяти Ерофея Хабарова. г. Хабаровск.
	Дальневосточный турнир по вольной борьбе среди юношей на призы памяти заслуженного тренера СССР Бориса Николаевича Веселова. Амурская область.
	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров.
Декабрь	Новогодний турнир по спортивной борьбе. Г. Хабаровск.
	Новогодний турнир по спортивной борьбе. г. Владивосток.
Январь	Фестиваль по вольной борьбе. г. Хабаровск
	Открытый турнир КГБУК КДД "Русь" по вольной борьбе
Февраль	Открытый турнир по вольной борьбе «Защитник Отечества» г.Хабаровск
	Дальневосточный турнир по вольной борьбе среди юношей, на призы «Ж/Д Якутии».
Март	ДФО по вольной борьбе среди юниоров г.Хабаровск
Апрель	Всероссийский турнир по вольной борьбе памяти А. Ковалева. г. Благовещенск.
	Чемпионат России по вольной борьбе
	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров
	Всероссийский турнир по вольной борьбе "КУБОК МЭРА Г.ХАБАРОВСКА"
Июнь	Первенство по вольной борьбе "Здравствуй лето".