

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»
Рузского городского округа Московской области

143103, Московская область, г. Руза,
ул. Социалистическая, д. 63

Телефон: 8(49627)62-025; 8(49627)23-158
Email: dussh-ruza@yandex.ru

Принята решением педагогического
совета «Спортивная школа Руза»
от 28.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа Руза»
РГО МО
Колесникова А.А.
« » 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
по виду спорта «Спортивная борьба»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации программы: в течении обучения

г. Руза, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Общие положения.....	3
2. Цели и задачи образовательной программы, её развивающие функции.....	4
3. Характеристика вольной борьбы, как вида спорта, её отличительные особенности.....	4
4. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
5. Современные ценностные ориентиры, которые формируются в процессе освоения Программы.....	6
6. Объём Программы, нормативный срок её освоения.....	6
7. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	7
8. Приёмы и методы, используемые для обеспечения успешности освоения Программы.....	7
9. Учебный план.....	8
10. Рабочие программы по предметным областям.....	10
11. Методические материалы.....	10
12. Методика проведения УТЗ.....	15
13. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.....	15
14. Тренировочный процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.....	17
15. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнованиях.....	25
16. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	27
17. Восстановительные мероприятия.....	29
18. Система соревнований.....	29
19. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.....	30
20. Система контроля.....	31
21. Перечень информационного обеспечения.....	32

I. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Спортивная борьба» (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительной группе (далее СОГ) отделения «Спортивная борьба» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области.

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

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

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.3172-14;

6. Приказ Минспорта России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Положение Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «Вольная борьба».

8. Правила вида спорта «Вольная борьба».

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Вольная борьба позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта. Практика показывает

эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

2. Цели и задачи образовательной программы, её развивающие функции

Основная цель Программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий вольной борьбой.

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях вольной борьбой;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение технических приёмов;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- отбор перспективных юных борцов для дальнейшего зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

В результате реализации Программы ожидается овладение обучающимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных приёмов борьбы, повышение уровня развития физических качеств. Программа призвана подготовить обучающихся к выполнению контрольных вступительных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом и в конечном итоге подготовить обучающихся к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Характеристика вольной борьбы, как вида спорта, отличительные особенности

Вольная борьба — это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приёмов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приёмы.

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как

уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнёру и т.п.

Развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

В данной Программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

4. Планируемые результаты освоения Программы

Главным критерием деятельности в СОГ является стабильная посещаемость учебно-тренировочных занятий (УТЗ), динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- технику безопасности при занятиях вольной борьбой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха,
- питание, самоконтроль,
- оказание первой помощи при травмах;
- понятия о технике выполнения захватов, приёмов в стойке и партере, ошибки при их выполнении, пути исправления данных ошибок;
- правила соревнований по вольной борьбе;

- основные средства восстановления.

Будут уметь:

- иметь широкий круг двигательных умений и навыков;
- владеть основами техники приёмов по виду спорта «Вольная борьба».

Научатся:

- владеть основами техники захватов, приёмов в стойке и партере;
- выполнять контрольные упражнения.

Учитывая круглогодичное зачисление обучающихся в спортивно-оздоровительную группу, обучение по общеобразовательной программе построено таким образом, что независимо от даты зачисления обучающиеся осваивают основные направления во время обучения

5. Современные ценностные ориентиры, которые формируются в процессе освоения Программы

УТЗ по вольной борьбе имеют:

- оздоровительное значение (положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма, развивают все основные физические качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- образовательное значение (в процессе занятий вольной борьбой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

6. Объём Программы, нормативный срок её освоения

*Количество часов в неделю	От 4 до 7
*Количество тренировок в неделю	От 3 до 6
Общее количество часов в год	От 208 до 364

Стартовый уровень	
Число обучающихся в группах (чел.)	минимум – 5, максимум – 25
Срок обучения	В течении года
*Режим занятий	От 4 до 7 часов в неделю

*количество часов и расписание занятий на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Предусмотрена цикличность программы (3 месяца) с дальнейшим ее повторением с учетом круглогодичного набора обучающихся.

Форма обучения:

Форма обучения в СШ Руза - очная. УТЗ проводятся с 08.00 часов до 20.00 часов (для обучающихся старше 16 лет – допускаются занятия до 21 часа), согласно требований СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Астрономический час – 60 минут.

7. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Принципы формирования групп:

В спортивно-оздоровительную группу принимаются все желающие в течение календарного года без проведения индивидуального отбора не зависимо от их способностей и уровня общего развития.

При поступлении желающие должны представить:

- заявление от одного из родителей (законных представителей) о принятии в школу на отделение по виду спорта «Вольная борьба» (с 14 лет ребёнок имеет право сам написать такое заявление);
- копию свидетельства о рождении (паспорта);
- справку от врача о допуске к занятиям физической культурой и спортом.

Формы организации образовательного процесса:

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- комбинированные занятия;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов и т.д.;
- подвижные, спортивные (по упрощённым правилам) игры;

8. Приёмы и методы, используемые для обеспечения успешности освоения Программы

Методы и приёмы организации тренировочного процесса:

Метод – способ деятельности.

Методы, в основе которых лежит способ организации УТЗ:

- *словесный* (устное изложение, беседа, лекция, анализ тренировки и др.);
- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) тренером-преподавателем, наблюдение и др.);

- *практический* (тренинг, упражнения, соревнования и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративный* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *частично-поисковый* – участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем;
- *исследовательский* – самостоятельная отработка каких-либо элементов техники обучающимися.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся занятия:

- *фронтальный* – одновременная работа со всеми обучающимися;
- *коллективный* – организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми обучающимися;
- *индивидуально-фронтальный* – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- *групповой* – организация работы по малым группам;
- *коллективно-групповой* – выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
- *в парах* – организация работы по парам;
- *индивидуальный* – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Приём – конкретное проявление определённого метода на практике:

- игры, упражнение, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) тренером-преподавателем, наблюдение, работа по образцу, тренинг и др. Возможно использование формы как приёма.

Дидактический материал: таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы и др.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных организациях (школах).

9. Учебный план

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, формы контроля.

№ п/п	Предметные области	Трудоёмкость (количество часов) в цикле	Количество циклов
1.	Теоретическая подготовка	3-5	4
2.	Общая физическая подготовка	31-55	4
3.	Специальные физические упражнения	7-13	4
4.	Техническая подготовка	6-10	4
5.	Тактическая подготовка	2-3	4
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	2-3	4
7.	Промежуточный контроль	1-2	4
Общий объём часов за цикл		52-92	4
Общий объём часов за учебный год		208-364	

Количество часов и расписание занятий утверждается для каждой группы на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Расписание и часовая нагрузка могут меняться в течении одного учебного года.

Структура годичного цикла.

Периоды тренировочного процесса обеспечивают достаточную свободу в его планировании (таблица 1). В соответствии с внешними факторами, такими как календарь соревнований и сезонные изменения, в программе отражены наличие пиковых фаз и возможные ограничения. В результате чего тренер-преподаватель выбирает последовательность, содержание и продолжительность тренировочных циклов и определяет специфику средств и методов для каждого из них.

Таблица 1.

Продолжительность тренировочных периодов и циклов

Период тренировки	Длительность	Способ планирования
Макроцикл	Один год	Долгосрочный
Мезоцикл	Месяц	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	
Тренировочное упражнение	Минуты	

На спортивно-оздоровительном этапе тренировочные занятия строятся на основе обучающих упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Расписание.

Расписание тренировочных занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и школы.

Цель расписания:

- создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;
- создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя;
- организация нормального эффективного режима функционирования школы.

Расписание занятий составляется каждый год по мере комплектования тренировочных групп по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок обучающихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений школы.

10. Рабочие программы по предметным областям

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса, направлена на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «Вольная борьба», подготовку обучающихся к выполнению контрольных вступительных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом и в конечном итоге подготовке обучающихся к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя. Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем на учебный год и рассчитана, как правило, на период с 01.09.

по 31.08 следующего календарного года с учетом цикличности обучения (1 цикл рассчитан на 3 месяца).

Проектирование содержания рабочей программы осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора школы).

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в школе не позднее 1 сентября учебного года. Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы школы, в исключительных случаях – других видов контроля (текущего, оперативного, внешнего).

11. Методические материалы

Обучение вольной борьбе – целенаправленный процесс, представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Задачи тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий вольной борьбой;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- обучение основам техники борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных борцов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. УТЗ не должны быть ориентированы на достижение занятий высокого спортивного результата.

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

3. В процессе обучения в группе СОГ необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной подготовки.

В спортивно-оздоровительной группе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост								+	+	+	+			
Мышечная масса								+	+	+	+			
Быстрота					+	+	+							
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+				
Сила								+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+								
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие			+	+		+	+	+	+	+				

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

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

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

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, 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), увеличивается с возрастом.

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

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 5 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

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

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

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

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

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Двигательные навыки у юных борцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех-четырёх дней.

В спортивно-оздоровительной группе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в вольной борьбе. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к вольной борьбе. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для вольной борьбы.

Для детей 5-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 10-20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

12. Методика проведения УТЗ

Учебный материал по виду спорта «Вольная борьба» осваивается обучающимися в процессе УТЗ.

УТЗ имеет определенную и последовательную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (10-20 мин) в основном решает задачу подготовки юных борцов к сознательному и активному выполнению главных задач УТЗ в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач УТЗ с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижения готовности организма юных баскетболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач УТЗ.

В основной части (50-60 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи УТЗ. В начале основной части планируется обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приёмов осуществляется в середине или ближе к концу основной части УТЗ. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: в начале – упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце – упражнения, развивающие силу и выносливость.

Заключительная часть (5-10 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние.

Эффективность УТЗ во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. В процессе УТЗ тренер-преподаватель должен правильно регулировать физическую нагрузку. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, достичь максимума ко второй половине основной части урока и снижаться к концу занятий. Умело регулировать нагрузку помогает контроль за степенью утомляемости обучающихся.

13. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объёмом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнения;
- использование тренажеров и тренировочных устройств.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегчённую (малую), оптимальную (среднюю), жёсткую (большую).

Облегчённые методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жёсткие методы тренировки являются очень тяжёлыми и требуют много времени на восстановление организма.

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	небольшое	значительное	сильное
Окрас кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Очень резкая (ниже пояса), выступление соли
Дыхание	Учащенное	Значительно учащенное	Очень учащённое поверхностное, беспорядочное (одышка)
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий, усталость	Замедленное выполнение заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Усталость	Резкая усталость, боль в ногах, одышка, головная боль, чувство жжения в груди, тошнота, рвота

14. Тренировочный процесс состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

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

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

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

Примерные темы

1. *Краткие сведения о строении и функций организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды – важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

2. *Значение физических упражнений.* Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

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

одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

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

5. *История развития вольной борьбы за рубежом и в России.* Характеристика вольной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития вольной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по вольной борьбе в России.

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

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

Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

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

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

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперёд, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперёд, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересечённой местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперёд, 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.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, 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 лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на

одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноимённые 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 несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» 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 партнёром); лёжа 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); лёжа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лёжа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднятие скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

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

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

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

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

Специальные физические упражнения

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперёд-назад, в стороны, круговые из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в стороны, круговые, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнёра; стоя на

четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнёра.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лёжа на спине; кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнёра; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперёд, ногами вперёд, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнёром; уходы с моста без партнёра, с партнёром, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перебаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перебат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку); кувырок вперёд с подъёмом разгибом; кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнёра; падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приёмов без партнёра; имитация различных действий и оценочных приёмов с манекеном; имитация различных действий и приёмов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнёром без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приёмов с партнёром, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

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

Специализированные игровые комплексы:

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

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, 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 партнёров, 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).

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

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

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

Техническая подготовка

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партёр: высокий, низкий, положение лёжа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

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

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лёжа вправо, влево; подтягивания лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперёд и назад, лёжа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лёжа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

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

Защита от захвата ног — из различных стоек отбрасывание ног.

2. Техника вольной борьбы.

Приёмы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием.

Захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив её под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.

Бросок поворотом («мельница»).

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

Перевод рывком.

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

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнёра, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

Схватки с заданием: провести конкретный приём (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приёмов; провести приём или комбинацию за заданное время.

15. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнованиях

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

Причины травматизма на занятиях вольной борьбой:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;
- недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя, применением занимающимися запрещенных приёмов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. В холодную погоду надевать тренировочный костюм.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Общие требования безопасности.

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

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

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

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

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

6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

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

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

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

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

11. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации СШ и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

Тренер-преподаватель должен:

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

- строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приёмов;
- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к медицинскому работнику.
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

16. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких

психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

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

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

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

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

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

В спортивно-оздоровительной группе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать

обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от их трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

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

17. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

В спортивно-оздоровительной группе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

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

18. Система соревнований

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе подготовки.

Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В спортивно-оздоровительной группе планируются только подготовительные и контрольные соревнования внутри группы, они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

19. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Школа осуществляет обеспечение обучающихся, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал;
- раздевалки и душевые для обучающихся и тренеров-преподавателей.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: ковер борцовский, маты гимнастические, медицинболы, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи,

трико борцовское и борцовки (последние приобретаются обучающимися самостоятельно).

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

20. Система контроля

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

Обучающиеся спортивно-оздоровительной группы ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности обучающихся является промежуточный контроль на базе школы.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- выявление на основе анализа необходимости корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по вольной борьбе;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

Промежуточный контроль проводится ежегодно в конце учебного года.

Формы промежуточного контроля:

- Соревновательная деятельность внутри группы. Соревнования могут быть важным мотивирующим фактором достижения высокого результата, в котором социальная оценка – ключевой компонент.
- Участие в подвижных играх;

По итогу контроля тренером-преподавателем делается экспертная оценка, которая учитывает динамику овладения практическими умениями и навыками, активность на занятиях, своевременность выполнения заданий, посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний.

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

В случае успешного обучения, приобретения необходимых навыков и умений, по желанию обучающихся (с согласия родителей/законных представителей) обучающиеся могут быть переведены на этапы спортивной подготовки при условии соблюдения требований, необходимых для зачисления на этапы спортивной подготовки.

21. Перечень информационного обеспечения

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.
7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
10. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Подред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

13. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

Подвижные игры

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

Примечание: избегать грубых приёмов.

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

Примечания:

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

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

Примечания:

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

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени». Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

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

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

Примечания:

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

«Ушастый тюлень». Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, чётные номера с одной стороны, нечётные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковёр, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

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

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

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

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

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

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч». Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен

хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Тренер-преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить тренера-преподавателя.