

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Присурье» Ядринского муниципального округа
Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «ФСК «Присурье»

от «29» августа 2023г. протокол № 01

Утверждаю

Директор МАУ ДО «СШ
«ФСК «Присурье»

В.Н. Фролов

Приказ № 63

августа 2023г.



дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
в области физической культуры и спорта по спортивной борьбе
(вольная борьба)

Программа разработана на основе Федерального
стандарта спортивной подготовки по спортивной борьбе

Срок реализации 1 год

Разработчики программы

Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
тренер-преподаватель по
спортивной борьбе
Федоров Александр Венарьевич

г. Ядрин
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ		3
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
3.1.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	8
3.2.	Программный материал для практических занятий	14
3.2.1.	Общая физическая подготовка	14
3.2.2.	Специальная физическая подготовка	17
3.2.3.	Техническая подготовка	20
3.2.4.	Теоретическая подготовка	22
3.3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	24
3.4.	Восстановительные мероприятия	26
3.5.	Система соревнований	27
3.6.	Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.	28
3.7.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	31
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	32
5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
	ПРИЛОЖЕНИЯ	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по вольной борьбе (далее Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительных этапах отделения вольной борьбы в МАУ ДО «СШ «Присурье» Ядринского муниципального округа.

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:

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

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

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»;

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

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.

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

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение 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 партнеру 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 этапах, определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Основная цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий вольной борьбой.

Основные задачи:

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

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

Обучение по данной программе предусмотрено в спортивно-оздоровительных этапах, которые формируются как из вновь зачисляемых детей 6-17 лет, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта и имеющие медицинский допуск к занятиям. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению законных представителей поступающих.

Требования к возрасту, наполняемости групп по физической подготовленности учащихся, предусмотренные программой, представлены в Таблице 1.

Особенности формирования групп

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Число учащихся в группе		Требования к физической подготовленности на конец учебного года
			min	max	
СОЭ	весь период	6	15	30	Выполнение нормативов по ОФП

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Задачи тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе 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.

С учетом выше изложенных задач тренировочные занятия по вольной борьбе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель (таблица 2).

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

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях.

Таблица 2

Годовой учебный план

№	Виды подготовки	Количество часов
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	30
2	Общая физическая подготовка	67

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий по вольной борьбе на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

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

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

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

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

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности учащихся и их физическим развитием.

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у учащихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки (Таблица 5).

Таблица 5

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

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

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 ее 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 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

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

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

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

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся

тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту настойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

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

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

Для детей 6-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 10-20% от их собственного веса.

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

Основные средства обучения:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) акробатические элементы (кувырки, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание лёгких снарядов (набивные мячи, теннисные мячи);
- 6) спортивно-силовые упражнения.

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Примерная схема тренировочного занятия для группы СОЭ

	Содержание	Продолжительность мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	3-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3-5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5-6	
	Специальные упражнения	4-5	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

3.2. Программный материал для практических занятий

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

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

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

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с 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 лежа (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 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 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 (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 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 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; поднятие скамейки группой и переставление ее 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; 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.;

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.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту

вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты 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 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; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Специализированные игровые комплексы:

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

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и

концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих 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).

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

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

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

3.2.3. Техничко-тактическая подготовка

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

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

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

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.

Приемы 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 вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

3.2.4. Теоретическая подготовка

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 ее 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). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, 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 учащихся 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 ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, 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 учащегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям 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.

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

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

3.4. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

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

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

3.5. Система соревнований

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

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

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

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет 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.

3.6. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

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

Причины травматизма на занятиях вольной борьбой:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

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

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- 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 приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

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 учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

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

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

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

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

6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

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

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

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

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

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

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

Тренер-преподаватель должен:

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

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

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

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

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

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

3.7. Материально-техническое обеспечение Тренировочного процесса

ДЮСШ осуществляет обеспечение учащихся, спортивным инвентарем и оборудованием.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал,
- тренажерный зал,
- силовой зал,
- раздевалки и душевые для учащихся 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 (приобретаются учащимися самостоятельно).

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

Задачи:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки общеразвивающей программы по вольной борьбе;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

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

две недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

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

Учащиеся, выполнившие переводные требования и достигшие 10-ти летнего возраста, переводятся на обучение по предпрофессиональной программе в группы начальной подготовки.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию продолжают повторное обучение в группе СО. Учащиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

Таблица 7

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(юноши)

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

Таблица 8

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(девушки)

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

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 0, 1, 2 балла: 0 баллов – не выполнил; 1 балл – сдал; 2 балла – сдал с перевыполнением.

Учащийся при сдаче шести контрольных упражнений должен набрать 6 баллов.

Ожидаемый результат

Тренировочный процесс по программе занятий «Вольная борьба» в образовательном учреждении школы позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации вольной борьбы в школе;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- подготовки к выступлениям в первенствах района, ДЮСШ;
- учащиеся овладевают техникой и тактикой дзюдо;
- подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные;
- выполнение начальных спортивных разрядов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.