**Муниципальное Казенное Учреждение Дополнительного Образования**

**Детско-юношеская спортивная школа Бабаюртовского района**

**«Утверждаю»**

**Директор муниципального**

**казенного учреждения   
дополнительного образования**

**Детско-юношеская   
спортивная школа   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ш.А.Юсупов**

**Программа спортивной подготовки**

**по греко-римской борьбе**

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145)

с.Бабаюрт 2016г.

Срок реализации программы на этапах

* начальной подготовки 3 года
* тренировочном (этап спортивной специализации) 4 лет

[Пояснительная записка 3-5](#bookmark3)

* 1. Нормативная часть
     1. [История борьбы 6](#bookmark9)
     2. [Структура системы многолетней подготовки 6-8](#bookmark10)
        1. Осрбенности формирования групп и определение объема 8 нагрузки занимающихся с учетом этапов подготовки
        2. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный воз- 8-9 раст для зачисления на этапы спортивной подготовки и мини­мальное количество лиц проходящих спортивную подготовку
           1. Соотношение объемов тренировочного процесса 9 1.6. Нормативы максимального объема тренировочной наргузки 9

Методическая часть

Содержание и методика работы по предметным областям и эта- 10-16 пам подготовки

[Практическая подготовка 16-21](#bookmark21)

[Психологическая подготовка 21-23](#bookmark23)

[Воспитательная работа 23-24](#bookmark24)

[Восстановительные мероприятия 24-26](#bookmark25)

Требования техники безопасности в процессе реализации про- 26-29 граммы

Система контроля и зачетные требования

Комплеск контрольных упражнений для оценивания результатов 30 программы

Методические указания по организации промежуточной и итого- 30-31 вой аттестации

[Педагогический контроль 31-32](#bookmark31)

[Врачебный контроль 32](#bookmark32)

Требования к результатам освоения программы, выполнение ко- 32-37 торых дает основание для дальнейшего перевода на программу спортивной подготовки

[Информационное обеспечение программы 38](#bookmark34)

Пояснительная записка

Дополнительна предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе разработана и реализуется в соответствии с учетом основных положений и требо­ваний:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-Ф3 «О физической культу­ре и

спорте в Российской Федерации»;

* Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содер­жания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным.

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы:

физкультурно-спортивная.

Программа направлена на.

-отбор одаренных детей;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спор­та, в том числе в избранном виде спорта;

-подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальней­шем по программам спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физиче­ской

культуры и спорта;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового об­раза жизни.

Цель данной программы: Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, опти­мизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Задачи.

* 1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
  2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любо­го

возраста и степени подготовленности;

3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных кон­трольных

нормативов;

* регулярное участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
* прохождение судейской практики;
* привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
* чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
* привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-

воспитательной работы центра. Актуальность

Переосмысление приоритетов образования нашло свое отражение, в наци­ональной доктрине образования в РФ. В отличие от стандартных, представлена модель построения системы многолетней тренировки. К программе составлены: учебный методический план дополнительного образования по греко-римской борьбе, примерные планы - графики тренировочного процесса, варианты распре­деления занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В программе определенна общая последовательность изучения про­граммного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в тренировочном занятии.

Новизна

Современный этап модернизации общества ставит перед системой образова­ния ряд задач, способствующих переходу России в гражданское, демократиче­ское общество, гарантирующее реализацию прав, свобод и возможностей от­дельной личности. Принципиально ставится вопрос о смещении общественных приоритетов в сторону развития человека, индивида, личности, расширения воз­можности его самодеятельности, его субъективной компетенции. В системе об­разования, которая готовит человека к жизни в гражданском обществе, ребенок должен рассматриваться не просто как субъект деятельности и объект многооб­разных общественных отношений, но, прежде всего как суверенная, самостоя­тельная, свободная, толерантная и ответственная личность, осознающая индиви­дуальную, личностную ценность жизни и здоровья.

Формы и режим занятий по спортивной борьбе определяются в зависимо­сти от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовитель­ные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (тео-

4

ретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Программа рассчитана, на обучающихся 7-18 лет. Специальных требова­ний к знаниям обучающихся при приеме в секцию по борьбе нет. Обучение гре­ко-римской борьбе проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, тренер должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Ожидаемые результаты:

Первый, второй, третий год - начальный уровень - приобретение знаний, умений и навыков, повышение физических качеств и укрепления здоровья.

Четвертый, пятый и шестой года обучения - первый уровень подготовки:

- понимание необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности.

1. Нормативная часть

1. История борьбы.

Борьба, один из древнейших видов спорта, 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 удается, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические прие­мы. Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко- римскую (классическую) борьбу и та, и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распре­делять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что спортивная 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.

1. Структура многолетней подготовки борцов.

Данная Программа предназначена для подготовки борцов в группах начальной подготовки 3 года обучения (НП), тренировочных группах 4 года обу­чения (ТГ).

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие занимать­ся греко-римской борьбой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисле­ния в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет.

Продолжительность этапа начальной подготовки -3 года.

На тренировочном этапе - Этап начальной спортивной специализа­ции (до 2-х лет обучения), направлен на: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по греко-римской борьбе, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап - Этап углубленной тренировки (свыше 2-х лет обучения), направлен на: совершенствование техники греко-римской, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подго­товленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагру­зок, накопление соревновательного опыта.

Годичное цитирование тренировок.

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких трениро­вочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спор­тивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий приня­то выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подво- дя-щий (П); соревновательный (С); восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих отно­сительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приоб­ретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спор­тивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготови­тельный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения ос­новное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подго­товительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Про­должительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов, В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями,

самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировоч­ной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершен­ствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учеб­ные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уде­ляется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, кон­трольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовлен­ности учащимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответ­ствовать значимости соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл также разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демон­страции высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнований; поддержание высокого уровня спор­тивной мотивации; сохранение здоровья.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требова­ния к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, преду­смотренные Программой, представлены в таблице

1.3. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подго- товки (в академических часах)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование | Год | Минимальный | Максимальное | Максимальное |
| этапа | обучения | возраст для | число учащих­ | количество |
|  |  | зачисления | ся | учебных часов в неделю |
| НП | 1 | 10 | 15 | 6 |
|  | 2 |  | 14 | 8 |
| УТ | 1 | 12 | 12 | 11 |
|  | 2 |  | 12 | 11 |
|  | 3 | 14 | 10 | 16 |
|  | 4 |  | 10 | 16 |
|  | 5 |  | 10 | 18 |

1.4. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное ко­личество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на эта-

пах подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | длительность этапов в годах | минимальный возраст для зачисления в группы | наполняемость групп (чело­век) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап начальной под­готовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный этап | 4 | 12 | 10-12 |

1.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортив-

ной подготовки на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздела подготовки | Этапы и годы спортивной подготовкти | | | |
|  | Этап начальной под- | | тренировочный этап | |
|  | готовки |  | (этап спортивной спе­циализации) | |
|  | до года | свыше го­ | до двух | свыше |
|  |  | да | лет | двух лет |
| Общая физическая подготовка | 43-55 | 23-41 | 22-28 | 16-21 |
| Специальная физическая под­ | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 |
| готовка |  |  |  |  |
| Технико-тактическая подго­ | 20-26 | 25-32 | 24-31 | 25-32 |
| товка |  |  |  |  |
| Теоретическая и психологиче­ | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 |
| ская подготовка |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприя­ | - | 6-7 | 7-10 | 13-17 |
| тия |  |  |  |  |
| Инструкторско-судейская | - | 0,5-1 | 1-2 | 2-3 |
| практика |  |  |  |  |
| участие в соревнованиях | 0,5-1 | 1-2 | 3-5 | 3-6 |

1.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагруки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовкти | | | |
| Этап начальной под­ | | тренировочный этап | |
|  | готовки |  | (этап спортивной спе­циализации) | |
|  | до года | свыше | до двух | свыше двух |
|  |  | года | лет | лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 |
| количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 |
| общее количество часов | 312 | 468 | 624 | 1040 |

2. Методическая часть программы.

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, тех­ническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные пере­водные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тре­нерского) совета и оформляется приказом директора. Основные формы учебно-тренировочной работы:

* занятия (теоретические, практические);
* тренировка по индивидуальному плану;
* выполнение домашних заданий;
* участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
* просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
* инструкторская и судейская практика.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортс­менов, тренер, планируя свою работу, должен:

* 1. создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
  2. обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с воз­растными особенностями занимающихся;
  3. постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, ко­торые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы сле­дующего года обучения досрочно;
  4. систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дис­циплину, воспитывать преданность своей школе;
  5. укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам

подготовки

Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспита­тельная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специа­лизации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализа­ции - греко-римской борьбы - и овладение основами техники. Задачи на этапе подготовки

* + 1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
    2. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
    3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
    4. Обучение технике греко-римской борьбы
    5. Участие в соревнованиях.
    6. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбы.

Основные средства:

* подвижные игры и игровые упражнения;
* общеразвивающие упражнения;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
* школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических ком­плексов (ТТК);
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). Основные методы выполнения упражнений:
* строго регламентированный;
* непрерывный;
* игровой;
* повторный;
* равномерный;
* круговой;
* контрольный;
* соревновательный.

Основные направления тренировки:

На начальном этапе занятий спортом 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 подготовки спортсмена. Тем самым до­стигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в про­грамму занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов 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. Методика контроля:

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных крите­риях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный

контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положе­ние - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях:

достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выпол­нять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответ­ствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагруз­ки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, кол­лективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойко­сти в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап:

Состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-5 год обучения).

Этап начальной спортивной специализации.

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоро­вых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выпол­нивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
* Овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основы комплексной многоборной подготовки);
* Подготовка и выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
* Приобретение навыков в организации и проведение соревнований.

Этап углубленной спортивной специализации.

Формируется из здоровых спортсменов- разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подго­товке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

* Создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
* Совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
* Подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные средства тренировки:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специально подготовленных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений своего вида;
* упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
* подвижные и спортивные игры;
* упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
* изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

* повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, кон­трольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для оконча­тельного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подго­товки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно- силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах. Совершенствование техники греко-римской борьбы:

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными эле­ментами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отво­дить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методика контроля:

Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно свя­зана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Ви­ды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

* 1. самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество

сна,

аппетита, вес тела, общее самочувствие);

* 1. педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов. Участие в соревнованиях:

Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря со­ревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревнова­тельной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

2.1. Теоретическая подготовка

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающие­ся должны знать:

* историю развития избранного вида спорта;
* основы философии и психологии дзюдо;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
* требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособ­ности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: ее зарож­дение, развитие борьбы в России, в Курганской области. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную фе­дерацию борьбы. Анализ выступления курганских борцов на соревнованиях минувшего года.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Основ­ные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физи­ческие и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполне­нии основных технических дей-ствий. Общая характеристика спортивной тре­нировки. Средства тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические сред­ства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной тех­ники. Периодизация спортивной тренировки. Правила соревнований, их органи­зация и проведение соревнования по борьбе, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особен­ности. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Пра­вила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Анализ отдельных пунк­тов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Подготовка и оборудование мест соревно­ваний, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. От­крытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнова­ний по борьбе. Взвешивание. Весовые категории. Костюм участника. Све­дения о составе участников. Характеристика технических и тактических особен­ностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сто­рон отдельных участников.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о крово­обращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газооб­мен. Легкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизне­деятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, вы­дыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматиче­ская и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движе­ниями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для дости­жения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки .Режим дня, закаливание организма Основы спортивного питания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распоря­док дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиениче­ское значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоро­вья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе трениров­ки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Анти­допинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале. Уборка зала.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его раз­меры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борь­бой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские мане­кены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и под­готовка его к занятиям (натяжение покрышки, обкладка матами, коврами). Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Запрещённые действия в борьбе. Профилактика травматизма на заняти­ях по греко-римской борьбе. Общее сведения о травмах и причинах травма­тизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая по­мощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные примы самостраховки: поддержка партера при падении; кон­троль выполнения действий партера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выве­дение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по пер­вому требованию тренера или судьи; проведение приёмов ближе к центру ковра.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необхо­димо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы. Спортсмен должен: -знать задачи, стоящие перед ним;

-уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, вы­носливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и плани­ровании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, пла­нировании перспективной многолетней тренировки;

-знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непо­средственной подготовки к ним и участия в них; -вести учет тренировки и контроль за ней; -анализировать спортивные и функциональные показатели; - вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на прак­тике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо, чтобы во­просы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в програм­му теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть озна­комлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

2.2. Практическая подготовка Физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая под­готовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, лов­кости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций - это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

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

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

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

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

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

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

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

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

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

Передвижения на велосипеде по пересеченной местности, по незнако­мым лесным тропам и т.д.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

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

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

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

Упражнения для развития силы: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастиче- ских

снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

Упражнения для развития быстроты движения: короткие старты, брос­ки, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгно-венной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

Упражнения для развития выносливости: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной вы­носливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость- способность спортсмена к длительной работе. Специальная вы­носливость - способность в течение определенного времени выполнять конкрет­ную работу с наибольшей интенсивно-стью.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфиче­ским требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Основные средства СФП - соревновательные и специальные подготови­тельные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на об­щей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, вынос­ливости, гибкости, ловкости.

* Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний. При­седания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем парт­нера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.
* Упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстры­ми партнерами, с партнерами легкими по весу.
* Упражнения для развития выносливости: проведение поединков с про­тивниками, способными длительное время сохранять работоспособность (вы­полнять броски, удержания).
* Упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партне­рами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.
* Упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных брос­ков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

* Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекла­дине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги за­креплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, ла­зание по канату с помощью ног.
* Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
* Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формиро­вания осанки.
* Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опус­кание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор при­сев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набив­ной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал ру­ки в стороны.
* Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой пере­ворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эс­тафеты, игры в касания, в захваты.
* Упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осу­ществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимна­стические упражнения на снарядах.
* Упражнения для развития способности к равновесию (сохранение равно­весия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упраж­нения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполне­нием поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными дви­жениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последова­тельно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.
* Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибу­лярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Техническая подготовка

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

Стойка - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

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

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

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

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

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

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе,

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

Сближение с партером - подшагивание к партнеру, подтягивание пар­тера, отдаление от партера - отшагивание, отталкивание от партера, оттал­кивание партера. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия против­ника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

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

приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; пере­воды вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручи­ванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях переме­щения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивле­ния. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной ча­стей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревно­вательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактика - это действия, поведение борца на соревнованиях, направ­ленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направле­на на формирование способности борца к эффективной соревновательной де­ятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполни-тельный компоненты, то есть технику спортивных движе­ний и стратегию борьбы на татами.

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

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая под­готовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

2.3. Психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формиру­ются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчи­вость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обста­новке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специ­альная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью про­извольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходи­мые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсме­на снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью сло­весных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и про­чих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто­генных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны вклю­чаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании воле­вых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализи­рованного восприятия, создании общей психической подготовленности к сорев­нованиям.

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

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

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершен­ствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении спе­циальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готов­ности к состязаниям;

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствую­щие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологиче­ской подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсме-нов, задач их индивидуальной подготовки, направленности трениро­вочных занятий.

2.4. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспи­тании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений до- полни-тельного образования. Высокий профессионализм педагога способству­ет формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в грани­цах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе со-стоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелатель­ность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

* торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
* проводы выпускников;
* просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
* проведение тематических праздников;
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
* трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, се­рьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным прие­мам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игро­ков, тренеров, судей и зрите-лей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально- волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопеч­ных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.5. Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процес­се подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных трениро­вочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплекс­ный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико- биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

* Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
* Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

■ Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

* Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
* Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередова­ние нагрузок по направленности.
* Индивидуализация тренировочного процесса.
* Адекватные интервалы отдыха.
* Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление ды­хания.
* Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
* Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

* 1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
  2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к трени­ровкам.
  3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
  4. Идеомоторная тренировка.
  5. Психорегулирующая тренировка.
  6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскур-сии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

* + 1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
    2. Сбалансированное рациональное питание.
    3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
    4. Удобная обувь, одежда.
    5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
    6. Массаж, спортивные растирки.
    7. Физиотерапевтические процедуры.

Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждени­ями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достиже­ний, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодей­ствия применению допинга в спорте. В разделе программы по дзюдо «Теорети­ческие знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспече­ния в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подго­товка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участ­ника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном эта­пе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последую­щих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основная и заключительная части. Умет выполнять обязанности дежур­ного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсме­нов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и со­ревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению от­дельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в дет­ско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации програм­мы.

Общие требования безопасности

* + - 1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогиче­ское образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипло-мом).
      2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.
      3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: -вводный (при поступлении на работу в учреждение)

-первичный на рабочем месте;

* повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
* внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил без­опасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоя­тельствах);
* целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязан­ностями).
  1. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.
  2. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 10-13 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоро-вья.
  3. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимаю­щихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилак­тике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физи­ческой культурой и спортом является одной из важнейших задач преподава­теля.
  4. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицатель­ным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного го­да от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После бо­лезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.
  5. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обес­печению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следую­щих опасных и вредных факторов: -значительные статические мышечные усилия; -неточное, некоординированное выполнение броска;

-резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые прие­мы,

применение запрещенных приемов; -нервно-эмоциональное напряжение;

-недостатки общей и специальной физической подготовки; -малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

* + 1. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.
    2. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.
    3. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь по­страдавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время заня­тий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответ-ствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действу­ющей в образовательном учреждении.
    4. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед нача­лом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.
    5. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответ­ственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, матери­альная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

* + - 1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по распи­санию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
      2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в ме­сяц) стирается.
      3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и тол­щиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
      4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15­17 ° с, влажность - не более 30-40%.
      5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную фор­му (одежду, обувь).
      6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу заня­тий отвечает преподаватель и дежурный группы.

8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимаю­щихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

* + - * 1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учре­ждения.
        2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством препо­давателя.
        3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время заня­тий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, по­стоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
        4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны проделать ин­тенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапяст- ные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
        5. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы не­медленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
        6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисци­плинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
        7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борь­бы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия.
        8. Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стой­ки на мост.
        9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4- х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
        10. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
        11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обу­ви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
        12. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии зани­мающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (трене­ру, преподавателю).
        13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия

После окончаний занятия учитель преподаватель должен проконтролиро­вать организованный выход занимающихся из зала.

Проветрить спортивный зал.

В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой пере­одеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности дан­ной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавлива­ние органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суста­вов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) препода­ватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образо­вательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой по­мощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться при­емами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной по­мощи, действующей в учреждении.

При обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) дол­жен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные прове­ряются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

3. Система зачета и зачетные требования

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревно­ваний по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испы­туемого. На выполнение упражнения даются 1 - 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500м. учитывается лучший результат.

бег 30 м, для оценки скоростных качеств.

Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.

Челночный бег 3\*10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. от­меряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш).

Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10- метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлети­ческих соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка (СФП)

5-кратное выполнение упражнение: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (секунд)

Забегание на мосту:5 - влево, 5 - вправо (секунд), 15 - влево, 15 - вправо

(секунд) 3. Бросок набивного мяча (3кг) назад (метр)

Перевороты на мосту: 10 раз (секунд), 15 раз (секунд)

10 Бросков манекена прогибом (секунд)

3.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой

аттестации обучающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обя­зательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптималь­ность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм за­нимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготов­ленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятель­ности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по резуль­татам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер- преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных за­даний.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормати­вов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации из­дается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших кон­трольно-переводные нормативы.

Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (пе­риоде) подго-товки или решением педагогического совета переведены на сле­дующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершает­ся обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготов­ке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации. по завершению сдачи итого­вой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

3.3. Педагогический контроль

Контроль физической подготовленности борцов в ДЮСШ направлен на изу- че6ние показателей их физической подготовленности по стандартизирован­ным тестам на основании утвержденного графика. При планировании кон­трольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в пер-вый день - испытание на скорость, во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико- тактической подготовленности проводится по показателям: активность, ре­зультативность атакующих и защитных действий, вариативность технико- тактических действий.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состо­яние - один из наиболее подвижных компонентов дзюдоистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуаци­ях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет вы­явить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, бо­евую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие со­стояния.

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, кото­рый должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, ха­рактеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность дзю­доистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, ба­зирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение со­циально-психологических показате-лей в коллективе дзюдоистов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас и др.

1. Врачебный контроль

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функ­ции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перене-сенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и дру­гое. Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и кон­це учебного года. Цель медицинского обследования - всесторонняя диагно­стика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и ре­абилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* 1. углубленное медицинское обследование;
  2. медицинское обследование перед соревнованиями;
  3. врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
  4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами трени­ровок, соревнований;
  5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное поло­жение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

1. Требования к результатам освоения Программы, выполнение кото­рых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка в баллах (29-47 кг) | | | | | оценка в баллах (53-66 кг) | | | | |
|  | контрольные упражне­ния и единицы измере­ния | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| О | бег на 30 м (с) | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 5,6 | 5,1 | 6,7 | 6,6 | 6,5 | 5,6 | 5,1 |
| Ф | прыжок в длину (см) | 120 | 130 | 140 | 160 | 180 | 120 | 130 | 140 | 160 | 180 |
| П | подтягивание на вы­сокой перекладине из виса прогнувшись | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Челночный бег 3x10м  (с) | 10 | 9,9 | 9,5 | 9 | 8,6 | 10 | 9,9 | 9,5 | 9 | 8,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 800 м (мин, секунд) | 5,5 | 5,4 | 5,1 | 4,5 | 4,2 | 5,5 | 5,4 | 5,1 | 4,5 | 4,2 |
| С Ф П | 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 21 | 20 | 19 | 17 | 16 | 21 | 20 | 19 | 17 | 16 |
|  | забегание на мосту 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо  (с | 23 51 | 22 49 | 21 47 | 19 44 | 18  42 | 23 52 | 22 50 | 21 49 | 19 46 | 18 44 |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 1,5 | 2,5 | 3,5 | 5,5 | 6,5 | 2,5 | 3,5 | 4,5 | 6,5 | 7,5 |
| Примечания:  1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла.  2. Выполнение контрольных нормативов дает право на зачисление учащегося в НП - 1г.о. | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей и специальной физической подготовки в группы начальной подготовки второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка в баллах (29-47 кг) | | | | | оценка в баллах (53-66 кг) | | | | |
|  | контрольные упражне­ния и единицы измере­ния | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| О | бег на 30 м (с) | 6,4 | 6,3 | 6,1 | 5,5 | 5 | 6,4 | 6,3 | 6,1 | 5,5 | 5 |
| Ф | прыжок в длину (см) | 130 | 140 | 160 | 180 | 195 | 130 | 140 | 160 | 180 | 195 |
| П | подтягивание на вы­сокой перекладине из виса прогнувшись | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |
|  | Челночный бег 3x10м  (с) | 9,8 | 9,7 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 9,8 | 9,7 | 9,3 | 8,8 | 8,5 |
|  | Бег 800 м (мин, секунд) | 5,3 | 5,2 | 4,5 | 4,3 | 4,0 | 5,3 | 5,2 | 4,5 | 4,3 | 4,0 |
| С Ф П | 5-кратное выполнение  упр:  вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в лю­бую сторону и возвращение в и. п.  (с) | 19, 5 | 18, 5 | 18 | 15, 5 | 14, 5 | 19, 5 | 18, 5 | 18 | 15, 5 | 14, 5 |
|  | забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) | 22 50 | 21 48 | 20 46 | 18 43 | 17 41 | 22 50 | 21 49 | 20 48 | 18 45 | 17 43 |
|  | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 |
| Примечания:  1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла, и выполнение норматива 3 -2 юношеского разряда.  2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП - 2 г.о. | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно- тренировочных групп 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка в баллах | | | (29-47 кг) | | оценка в баллах | | | (53-66 кг) | |
|  | контрольные упражне- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ния и единицы измере­ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ния |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О | бег на 30 м (с) | 6 | 5,9 | 5,6 | 5,2 | 4,8 | 6 | 5,9 | 5,6 | 5,2 | 4,8 |
| Ф | прыжок в длину (см) | 140 | 150 | 170 | 190 | 205 | 140 | 150 | 170 | 190 | 205 |
| П | подтягивание на вы­сокой перекладине из виса прогнувшись | 1 | 2 | 5 | 6 | 8 | 1 | 2 | 5 | 6 | 8 |
|  | Челночный бег 3x10м | 9,4 | 9,3 | 9 | 8,6 | 8,3 | 9,4 | 9,3 | 9 | 8,6 | 8,3 |
|  | (с) |  |  |
|  | Бег 800 м (мин, секунд) | 5 | 4,4 | 4,2 | 4 | 3,4 | 5 | 4,4 | 4,2 | 4 | 3,4 |
| С | 5-кратное выполнение | 17, | 16, | 15, | 14 | 13, | 17, | 16, | 16 | 14, | 14 |
| Ф | упр: | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 5 |  | 5 |  |
| П | вставание на мост из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| стойки, уход с моста забеганием в лю­бую сторону и возвращение в и. п.  (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | забегание на мосту: |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  | 5 - влево, 5 - вправо (с), | 21 | 20 | 19 | 17, | 16, | 21 | 20 | 9 | 17, | 16, |
|  | 15 - влево, 15 - вправо (с) | 49 | 47 | 45 | 5 | 5 | 49 | 48 | 47 | 5 | 5 |
|  |  |  |  | 42 | 40 |  |  |  | 44 | 42 |
|  | Бросок набивного мяча | 2,5 | 3,5 | 4,5 | 6,5 | 7,5 | 3,5 | 4,5 | 5,5 | 7,5 | 8,5 |
|  | (3 кг) назад |
| Примечания: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 27 баллов, и выполнение норматива 1 | | | | | | | | | | | |
| юношеского разряда. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - | | | | | | | | | | 1 г.о. |  |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно- тренировочных групп 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка в баллах (29-47 кг) | | | | | оценка в баллах (53-66 кг) | | | | |
|  | контрольные упражне­ния и единицы измере­ния | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| О | бег на 30 м (с) | 5,9 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,7 | 5,9 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,7 |
| Ф | прыжок в длину (см) | 150 | 160 | 180 | 195 | 210 | 150 | 160 | 180 | 195 | 210 |
| П | подтягивание на вы­сокой перекладине из виса прогнувшись | 1 | 2 | 5 | 7 | 9 | 1 | 2 | 5 | 7 | 9 |
|  | Челночный бег 3x10м  (с) | 9,1 | 9 | 8,7 | 8,3 | 8 | 9,1 | 9 | 8,7 | 8,3 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег 800 м (мин, секунд) | 4,4 | 4,3 | 4,1 | 3,5 | 3,2 | 4,4 | 4,3 | 4,1 | 3,5 | 3,2 |
| С | 5-кратное выполнение | 17 | 16 | 15 | 13, | 13 | 17 | 16 | 15, | 14 | 13, |
| Ф | упр: |  |  |  | 5 |  |  |  | 5 |  | 5 |
| П | вставание на мост из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| стойки, уход с моста забеганием в лю­бую сторону и возвращение в и. п.  (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | забегание на мосту: | 20 | 19 | 18 | 16, | 15, | 20 | 19 | 18 |  | 15, |
|  | 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) | 48 | 46 | 44 | 5  41 | 5  39 | 48 | 47 | 46 | 16, 5  43 | 5  41 |
|  | Бросок набивного мяча | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 |
|  | (3 кг) назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Примечания: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 27 баллов, и выполнение норматива | | | | | | | | | | | |
| Зспортивного разряда. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - | | | | | | | | | | 2 г.о. |  |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно- тренировочных групп 3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка в баллах (42-46 кг) | | | | | оценка в баллах (50-69 кг) | | | | |
|  | контрольные упражне­ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | ния и единицы измере­ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ния |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| О | бег на 30 м (с) | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 4,9 | 4,5 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 4,9 | 4,5 |
| Ф | прыжок в длину (см) | 170 | 175 | 190 | 205 | 220 | 170 | 175 | 190 | 205 | 220 |
| П | Челночный бег 3x10м  (с) | 8,7 | 8,6 | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 8,7 | 8,6 | 8,4 | 8,0 | 7,7 |
|  | Бег 800 м (мин, секунд) | 4,3 | 4,2 | 4 | 3,4 | 3,2 | 4,3 | 4,2 | 4 | 3,4 | 3,2 |
| С | 5-кратное выполнение | 16 | 15 | 14 | 12, | 12 | 16 | 15 | 14 | 12, | 12 |
| Ф П | упр:  вставание на мост из |  |  |  | 5 |  |  |  |  | 5 |  |
| стойки, уход с моста забеганием в лю­бую сторону и возвращение в и. п.  (с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | забегание на мосту: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо  (с) | 19, 5 | 18, 5 | 17, 5 | 16 39 | 15 37 | 19, 5 | 18, 5 | 17, 5 | 16 42 | 15 40 |
|  | 46 | 44 | 42 |  |  | 47 | 46 | 45 |  |  |
|  | Перевороты на мосту 15 раз(с) | 29, 5 | 27, 5 | 26, 5 | 23, 5 | 22, 5 | 31 | 30 | 29 | 26 | 24 |
|  | Бросков манекена про- | 33 | 31 | 30 | 27 | 25 | 35 | 33 | 32 | 29 | 27 |

гибом (с)

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла, и выполнение норматива 3 - 2 спортивного разряда.

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 3 г.о.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно- тренировочных групп 4 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка в баллах (42-46 кг) | | | | | оценка в баллах (50-69 кг) | | | | |
|  | контрольные упражне­ния и единицы измере­ния | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| О | бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 4,8 | 4,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 4,8 | 4,4 |
| Ф | прыжок в длину (см) | 175 | 180 | 195 | 210 | 230 | 175 | 180 | 195 | 210 | 230 |
| П | Челночный бег 3x10м  (с) | 8,3 | 8,2 | 8,0 | 7,6 | 7,3 | 8,3 | 8,2 | 8,0 | 7,6 | 7,3 |
|  | Бег 800 м (мин, секунд) | 4,3 | 4,2 | 4 | 3,4 | 3,2 | 4,3 | 4,2 | 4 | 3,4 | 3,2 |
| С Ф П | 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 15,5 | 14, 5 | 13, 5 | 12 | 11, 5 | 15, 5 | 14, 5 | 13, 5 | 12 | 11, 5 |
|  | забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с) | 18 45 | 18, 5  43 | 17 41 | 15, 5  38 | 15 36 | 18 46 | 18, 5  45 | 17 44 | 15, 5  41 | 15 39 |
|  | Перевороты на мосту 15 раз(с) | 29 | 27 | 26 | 23 | 22 | 29, 5 | 28, 5 | 27, 5 | 24, 5 | 23, 5 |
|  | Бросков манекена про­гибом (с) | 32 | 30 | 29 | 26 | 24 | 34 | 32 | 31 | 28 | 26 |
| Примечания:  1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла, и выполнение норматива 2 спортивного разряда.  2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 4 г.о. | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно- тренировочных групп 5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка в баллах (42-46 кг) | | | | | оценка в баллах (50-69 кг) | | | | |
|  | контрольные упражне­ния и единицы измере­ния | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| О | бег на 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,4 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,4 |
| Ф | прыжок в длину (см) | 185 | 190 | 205 | 220 | 240 | 185 | 190 | 205 | 220 | 240 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| П | Челночный бег 3x10м  (с) | 8,2 | 8,1 | 7,9 | 7,5 | 7,2 | 8,2 | 8,1 | 7,9 | 7,5 | 7,2 |
|  | Бег 800 м (мин, секунд) | 4,2 | 4,1 | 4 | 3,3 | 3,1 | 4,2 | 4,1 | 4 | 3,3 | 3,1 |
| С Ф П | 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с) | 14,5 | 13, 5 | 12, 5 | 11 | 10, 5 | 14, 5 | 13, 5 | 12, 5 | 11 | 10, 5 |
|  | забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо  (с) | 18 45 | 17, 5  43 | 16, 5  41 | 15, 5  38 | 15 36 | 18 46 | 17, 5  45 | 16, 5  44 | 15, 5  41 | 15  39 |
|  | Перевороты на мосту 15 раз(с) | 28,5 | 26, 5 | 25, 5 | 22, 5 | 21, 5 | 28, 5 | 27, 5 | 26, 5 | 24, 5 | 23, 5 |
|  | Бросков манекена про­гибом (с) | 31 | 29 | 28 | 25 | 23 | 33 | 31 | 30 | 27 | 25 |
| Примечания:  1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла, и выполнение норматива 1 спортивного разряда.  2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 5 г.о. | | | | | | | | | | | |

Информационное обеспечение программы

Список литературы

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5­11

классов» 2006 г. «Просвещение»;

1. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5 - 9

классов» 1997 г. «Просвещение»;

1. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по

физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;
2. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».