

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом
от 11.09.2016 протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
Е.В. Бобровская
2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начальное общее образование
Срок реализации: 8 лет
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчики программы:
Колганов О.В., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Алексин
2016

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса....	8
3.2. Общая физическая подготовка.....	9
3.3. Специальная физическая подготовка.....	11
3.4. Техническая подготовка.....	12
3.5 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия.....	24
3.6. Техничко - тактическая подготовка	32
3.7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.....	33
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	35
4.1. Педагогический контроль	36
4.2. Врачебный контроль	36
4.3.Нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно-переводные нормативы	38
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	44
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	45
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 удастся, 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.

Спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому. 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.

Дополнительная предпрофессиональная программа по группевидов спорта СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «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 программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»;

- Приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 504 от 26 июня 2012г. «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по группе видов спорта ЕДИНОБОРСТВА;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование МБУ ДО «ДЮСШ №1», основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерных программ для ДЮСШ по самбо, определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическое содержание программы (методические рекомендации по организационно-тренировочного процесса, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия, технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика);

- система контроля и зачетные требования;

- перечень материально-технического и информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных борцов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО «ДЮСШ №1», возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Цель программы:

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;

- развитие способностей детей в избранном виде спорта;

- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основным условием достижения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплектности, преемственности и вариативности.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве, задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: техническую, теоретическую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую (таб.3).

Минимальный возраст для зачисления детей -10 лет.

Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ обучающиеся должны сдать нормативы по общей физической подготовке (таб.9,18).

Минимальное количество детей в группе начальной подготовки 15 человек, на тренировочном этапе 10 человек.

Программный материал рассчитан на 7 лет: 3 года на этапе начальной подготовки, 4 лет на тренировочном этапе.

Таблица № 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах МБУ ДО «ДЮСШ №1»**

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество тренировок в неделю
Начальной подготовки	1-й год	15	25	6	3-4
	2-й год	14	20	8	4-5
	3-й год	12	20	8	
Тренировочный	1-й год	10	14	12	4-6
	2-й год	10	12	14	
	3-й год	10	12	16	5-7
	4-й год	10	12	18	

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по борьбе самбо является выполнение программных требований по уровню подготовленности

обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цель – предпрофессиональная подготовка

Категория обучающихся - от 8 до 16 лет

Срок обучения -8 лет

Режим занятий: НП-1 - 6час/нед., НП-2, НП-3 - 8 час/нед., ТГ-1 - 10 час/нед., ТГ-2 - 12 час/нед., ТГ-3 - 14час/нед., ТГ-4 -16 час/нед.

Количество учебных недель: 42 недели в режиме работы спортивной школы, (включая работу в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или тренировочного сбора в каникулярный период).

Форма обучения - очная

Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часа;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к борьбе самбо и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов(как в стойке, так и в партере);
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала самбистов;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных задач;
- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

Таблица №2

Соотношение средств подготовки по годам обучения (%)

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Общая физическая подготовка	30 %	27%	25%	18%	16%	12%	11%
Специальная физическая подготовка	10%	12%	12%	12%	14%	13%	13%
Техническая подготовка	22%	22 %	23%	24%	24%	25%	25%
Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико- восстановительные	15%	17%	18%	25%	25%	27%	28%

мероприятия							
Технико – тактическая подготовка	13%	12%	12%	10%	10%	10%	10%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10%	10%	10%	11%	11%	13%	13%

Таблица №3

Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Разделы спортивной подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Общая физическая подготовка	75	91	84	91	94	81	83	
Специальная физическая подготовка	25	40	40	60	82	87	98	
Техническая подготовка	56	74	77	122	141	169	190	
Теоретическая, тактическая, психологическая, подготовка, медико- восстановительные мероприятия	38	57	61	126	147	181	212	
Технико – тактическая подготовка	33	40	40	50	59	67	75	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	25	34	34	55	65	87	98	
Кол-во часов	в год	252	336	336	504	588	672	756
	в неделю	6	8	8	12	14	16	18
Форма контроля	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных,

общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

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

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

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

Многолетняя подготовка борца строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных борцов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица №4

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

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.

Одной из задач занятий в борьбе на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом 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).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

При проведении занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности. Тренировочные схватки проводятся после определённой подготовки, борьба происходит под полным контролем тренера, который должен находиться в достаточной близости от борющихся, не мешая проведению схватки, внося устные поправки в действия борцов при неправильном проведении приёма, а так же контролируя и страхуя борцов от полученных травм при выполнении технических действий.

3.2. Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Программа по предмету «Общая физическая подготовка» (для всех групп)

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор, лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения

ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями, попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями

С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища (с гантелями в вытянутых руках) и др. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80 % от веса спортсмена в зависимости от возраста и квалификации). С гирями - выжимание, рывок и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удержания гири; метание; жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах

На канате и шесте - лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната. На бревне - ходьба, быстрые повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.

Акробатические упражнения

Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Лыжный спорт

Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанции на время в соответствии с требованиями.

Плавание

Обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать. Изучение техники и тренировка в объеме требований. Плавание на короткие дистанции (25, 50, 100 м), проплывание дистанции до 300 м. Нырание, игры на воде.

Спортивные игры

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Тяжелая атлетика

Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

3.3. Специальная физическая подготовка

Программа по предмету «Специальная физическая подготовка»

Простейшие формы борьбы

Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кулаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

Упражнения для укрепления моста

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы. Упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову. Упражнения на мосту с набивным мячом, гириями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

Имитационные упражнения

Упражнения с выполнением приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетание (на точность и быстроту).

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковре, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставляя прямые руки в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

3.4. Техническая подготовка

Учебный материал по предмету «Техническая подготовка»

Группа начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты «забеганием»

1. Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом

1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в стойке

Переворот рывком за руку

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.
Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой); в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Примерная комбинация приемов

Перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки проводится параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Группа начальной подготовки свыше одного года обучения (НП-2, НП-3)

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади-сбоку. Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки.

Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием

1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, не дать захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевороты выседом захватом руки под плечо.

3. Переворот прогибом с рычагом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

4. Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ

Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.

Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.

Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов

Переворот захватом сбоку – защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища внизу.

Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком

Захватом шеи с плечом сверху. Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; г) скручивание за руку и туловище.

Переводы вращением (вертушкой)

Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрывание выседом.

Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски подворотом

1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего.

Контрприемы: а) сгибание захватом плеча и шеи; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом захватом туловища.

3. Бросок поворотом (мельница). Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху.

Контрприемы: 1. Перевод захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Сбивание

1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу; в) бросок прогибом с захватом разноименной руки и туловища спереди.

2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо – защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки.

3. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо.

4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера.

Контрприемы: а) накрывание через высад, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками; в) переворот через себя захватом туловища с рукой.

Тактика

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Учебно-тренировочные группы(первый год обучения)

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход навстречу переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад.

Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом

1. Захватом шеи и туловища снизу. Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; б) выставить ногу вперед-в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом

1. Захватом туловища с рукой. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов

1. Переворот обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье – переворот рычагом.

2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

3. Накат за туловище. Защита: прижать таз к коврику и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке

Перевод нырком за туловище с рукой

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном

Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Бросок подворотом

Захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Бросок поворотом (мельница)

захватом руки на шее и туловище. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с

плечом сверху.

Контрприемы:

1. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.
3. Накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Броски прогибом

1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, опереться захваченной рукой в грудь атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сбивания

1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов

1. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

4. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего.

Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Тактика

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Подготовка и участие в соревнованиях

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года в 2-х турнирах. Соревнования типа «открытый ковер» должны проводиться 1 раз в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год – около 15.

Учебно-тренировочные группы(второй год обучения)

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

1. Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и опереться ногой в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

2. Обратным захватом туловища. Защита: опереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

Переворот забеганием

Захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом

С ключом и подхватом захваченной руки. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок накатом

с ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего.

Бросок прогибом

Обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок обратным захватом туловища – защита: лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечьем изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер, перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

3. Переворот ключом и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки сторону – переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком

За одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок с захватом запястья.

Перевод нырком

За туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски подворотом

1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом

1. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться).

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

3. Захватом руки и туловища. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот.

Контрприем: переворот за туловище спереди.

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

3. Дожим за одноименную руку спереди-сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

4. Дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра.

Подготовка и участие в соревнованиях

Перед соревнованиями подготовка должна быть не менее 5-ти месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований должно быть не менее 3-х. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день – 2. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Общее количество схваток в год – около 30.

Учебно-тренировочные группы(третий год обучения)

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку туловищу.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

3. За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот забеганием

Захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом

Захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом

За предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища

Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации

1. Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и упереться свободной рукой и ногой в ковер – накат захватом предплечья и туловища сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом

1. Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище

назад.

Контрприемы: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

2. Захватом руки сверху Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

3. Захватом руки на плечо. Защиты: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Захватом шеи с плечом

В обратную захваченной руке сторону. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом (мельница)

обратным захватом запястий. Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Броски прогибом

1. Захватом шеи с ключом. Защита: приседая, опереться рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом руки. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

3. Захватом ключом руки сверху и шеи. Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. За туловище. Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: опереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Подготовка и участие в соревнованиях

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований должно быть не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать 2 раза в месяц. Количество схваток в день - 2. Количество схваток в одних соревнованиях 5-6. Общее количество схваток в год – около 40.

Учебно-тренировочные группы(свыше трёх лет обучения)

Техника борьбы в партнере

Перевороты скручиванием

1. Спереди захватом одной рукой за плечо, другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук с головой спереди – сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Переворот забеганием

Захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Переворот накатом

Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом

Захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом

Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприемы: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации

1. Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Техника борьбы в стойке

Вертушка

Захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрыванием хватом руки и туловища.

Бросок наклоном

Захватом руки на шее и туловища. Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

Контрприем: бросок прогибом хватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Броски подворотом

1. Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху.

Контрприем: бросок обратным хватом туловища.

2. Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) освободить руку; б) приседая, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки; б) бросок обратным хватом туловища; в) бросок хватом запястья.

Броски поворотом (мельница)

1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя-вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину хватом руки на плечо.

2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком хватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным хватом туловища.

Броски прогибом

1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего.

Контрприемы: бросок прогибом хватом руки и туловища.

2. Захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок прогибом хватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок подворотом хватом руки под плечо.

3. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом хватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом хватом туловища спереди.

2. Бросок подворотом хватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом хватом туловища.

3. Бросок прогибом хватом туловища – защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание хватом туловища.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Предварительная подготовка к соревнованиям - не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не менее 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» - не менее 3-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях - 6-7. Общее количество схваток в год - около 50.

Инструкторская и судейская практика

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи хронометриста.

3.5 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия

Таблица №5

Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1	Теоретическая подготовка	9	12	12	22	24	26	28
2	Тактическая подготовка	27	36	39	79	90	107	125
3	Психологическая подготовка	-	5	6	17	25	30	35
4	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	2	4	4	8	8	18	24
5	ИТОГО	38	57	61	126	147	181	212
6	Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Учебный материал по предмету «Теоретическая подготовка»

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления

мира международными. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в борьбе.

2. История развития греко-римской борьбы

Греко-римская борьба (классическая борьба, французская борьба, спортивная борьба греко-римского стиля) — европейский вид единоборства. Классическая борьба родилась в Древней Греции и получила развитие в Римской империи. Современный вид греко-римской борьбы сформировался во Франции в первой половине XIX в.

Многие выдающиеся мужи Древней Греции были борцами и участниками Олимпийских игр — Милон Кротонский (шестикратный чемпион Олимпийских игр), Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад. Римляне переняли у греков увлечение борьбой.

В конце XVIII начале XIX века в Европу возвращается греко-римская борьба. Теперь местом ее развития становится Франция. Французская борьба — так стали называть греко-римскую борьбу вплоть до 1948 года.

1947 — это год вступления Федерации борьбы СССР в Международную Федерацию борьбы ФИЛА. В этом же году чемпионов стали награждать золотыми медалями, а вот призеры получали не медали, а серебряные и бронзовые жетоны. С 1948 по 1990 годы греко-римская борьба в нашей стране называлась «классической», и лишь с 1991 года было принято современное название — греко-римская борьба.

Самый титулованный борец современности — Александр Карелин Герой Российской Федерации, заслуженный мастер спорта СССР, борец классического (греко-римского) стиля. Трёхкратный олимпийский чемпион в категории до 130 кг, девятикратный чемпион мира, двенадцатикратный чемпион Европы, серебряный призёр Олимпийских Игр 2000 года, чемпион мира среди юниоров 1988 года, 13-кратный чемпион СССР и России.

3. Основы философии и психологии спортивных единоборств

Традиции единоборств уходят корнями в культуру народов России и в народные виды борьбы. Единоборство включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы, финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии единоборств — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами единоборства впитали в себя и нравственные принципы народов, передавших единоборствам часть своей культуры. Эти ценности дали борьбе силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь борьбой, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

4. Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена юного борца; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по борьбе.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение).

Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для юного борца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия борьбой — один из методов закаливания.

Режим юного спортсмена. Роль режима для борца. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного борца.

Весовой режим борца. Допустимые величины регуляции веса у борцов

5. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты и зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ.

Суточные нормы питания у борцов. Режим питания у борцов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим борца.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой.

Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц – преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

8. Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. самбо). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

9. Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах.

Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки.

Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных поединков. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники самбо. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

11. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

Преступление, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, предполагает, что виновный действовал, имея право на необходимую оборону, однако превысил ее пределы.

Право необходимой обороны — это природное право любого гражданина. Оно обусловлено существованием самого человеческого общества. Кроме того, право на необходимую оборону является конституционным правом граждан. В статье 45 Конституции России закреплено право на защиту своих прав и свобод всеми способами, не запрещенными законом. Конституционное право детализируется в других отраслях законодательства, таких как уголовное, гражданское и административное.

Однако это право не может и не должно превращаться в самосуд и расправу над обидчиком. Оно имеет границы, обозначенные законом.

Необходимая оборона будет считаться правомерной лишь при выполнении некоторых условий: против общественно опасного посягательства; против наличного, действительного посягательства; причинение вреда посягающему, а не третьим лицам; имеет место насилия (или угроза его применения), опасное для жизни; не допущено пределов необходимой обороны, если посягательство не представляет опасности для жизни обороняющегося.

Запрещенные приемы.

12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий по борьбе и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытиестен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиям). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий борьбой: борцовский ковер, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штангитренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, маты, козел, информационное табло. Специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Мягкий инвентарь: ботинки борцовские, трико борцовское, спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм, кроссовки/кеды, шапочка.

Таблица №6

Учебно-тематический план по теоретической подготовке, в часах

Разделы		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		Год обучения			Год обучения			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	1	2	2	2	2
2	История развития борьбы	1	1	1	2	2	2	2
3	Основы философии и психологии спортивных единоборств	-	-	1	2	2	2	2
4	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	1	2	2	2	2
5	Основы спортивного питания			1	2	2	3	3
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	1	2	2	2	2
7	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	1	2	2	3	3
8	Требования техники безопасности при занятиях борьбой	1	2	2	2	2	2	2
9	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	-	-	1	2	3	3	3
10	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	-	1	2	2	3
11	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	-	-	1	1	2	2	2
12	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	2	1	1	2
	Всего часов в год	9	12	12	22	24	26	28

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической и технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

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 спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется скрывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами и т.д.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у спортсмена способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение борцов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого спортсмена.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать обучающимся о различных тактических вариантах ведения боя;
- показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов;
- изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства самбиста и навыка его использования независимо от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя на конкретных соревнованиях необходимо составлять тактический план с известным соперником и его реализация.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой в Программе понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает: формирование личности; межличностные отношения; спортивный интеллект; психологические функции; психомоторные качества.

Главными методами психологической подготовки в рамках Программы являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании

Медико-восстановительные мероприятия

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления в рамках Программы включает: оценку состояния здоровья; рациональное питание с использованием витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

В рамках Программы применяются следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят в начале и в конце учебного года.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения и учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в

игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ; теплые ванны; водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская баня и сауна.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

3.6. Техничко - тактическая подготовка

Программа по предмету «Техничко-тактическая подготовка»

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Спортивная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. 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. Тактика - это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки борцов: подавление; маневрирование; маскировка.

При обучении технике и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты; игры в перетягивание; игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

3.7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки самбиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя.

Соревнования по спортивной борьбе решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования - лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы невозможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные группы, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки (табл.2).

Таблица №7

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	3-4	4-5
Отборочные	-	-	1	1-2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1
Всего	8-12	8-12	14-38	14-38

соревновательных схваток				
--------------------------	--	--	--	--

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.

Таблица №8

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником	Победитель
1.	Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп).	+
2.	Красивое проведение броска.	+
3.	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только в «4 балла» (введение ничьей).	+
4.	Проведение «заказного» приема (название сообщается борцом арбитру и руководителю ковра). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6.	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
7.	Соревнования по демонстрации техники.	+
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятий; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочном процессе для обучающихся предусмотрены:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судью-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения соревнований);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приема места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы ходасоревнований; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

- изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Цели 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 обучающихся 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 обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

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

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний. Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК (табл.10-17, 19-30).

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

4.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль физической подготовленности борцов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый 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 борцов. 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 борца необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников.

4.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно - педагогическое наблюдение.

Основной целью первичного обследования является:

- оценка при допуске к занятиям борьбой состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска);
- уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках);
- функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных борцах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования – в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени отсроченных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения частоты сердечных сокращений на высоте нагрузки, т.е. при подсчете в течение после 6-10 сек. после окончания упражнения, позволяет судить об энергетическом характере выполненной работы (параллельно должна учитываться также продолжительность выполнения упражнения). ЧСС на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления – о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы на данный момент.

У тренированных спортсменов снижение ЧСС со 180 до 120 уд/мин. Должно занимать не более 60-90 секунд.

4.3. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица №9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8сек) Бег на 60 м (не более 9,8сек)
2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 сек)
3	Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 20 сек)
		Бег 800 м (не более 3 мин 20 сек)
		Бег 1500 м (не более 7 мин 50 сек)
4	Сила	Подтягивание на перекладине не менее 2 раз
		Вис на согнутых (угол 90) руках(не менее 2 сек)

		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
		Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 4,5 м)
		Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы не менее 3,5м
5	Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
		Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
		Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 3 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 10раз)
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 4 раз)

Таблица №10

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп НП-1

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10 м(сек)	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	17	14	10
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
5	Поднимание туловища из положения лёжа с фиксированными стопами (кол-во раз)	20	15	10	13	9	6
6	Прыжок в длину с места (см)	2.00	1.75	1.45	1.90	1.65	1.35

Таблица №11

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп НП-1

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 10 секунд (на скорость)	3 4	Удовлетворительно Хорошо

Таблица №12

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп НП-2

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики	Девочки
		Оценки	

		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (сек)	8.3	8.8	9.3	8.6	9.2	9.8
2	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	6	5	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-		11	15	18
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	18	14	10	10	8	6
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	25	20	15	14	10	7
6	Прыжок в длину с места (см)	2.10	1.85	1.55	1.95	1.75	1.40

Таблица №13

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп НП-2

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 20 секунд (на скорость)	8	Удовлетворительно
		10	Хорошо

Таблица №14

Зачетные требования для групп НП-2

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно.	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

Таблица №15

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для НП-3

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3 по 10м (сек)	8.2	8.7	9.2	8.5	9.1	9.4
2	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	9	7	6	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине(кол-во раз)	-	-	-	20	17	13
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	25	20	15	17	14	10
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	30	25	20	17	14	10

6	Прыжок в длину с места	215	190	160	200	185	180
---	------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица №16

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп НП-3

№ п/п	Наименование норматива	Количество бросков	Оценка выполнения
1	Выполнение бросков за 30 секунд	14	Удовлетворительно
		16	Хорошо

Таблица №17

Зачетные требования для групп НП-3

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценки.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнить с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнить с незначительными ошибками
Отлично	Выполнить без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа – приёмы комплексы. Квалификационный норматив не ниже 3-го юношеского разряда.

Таблица №18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 сек)
		Бег 60 м (не более 9,6 сек)
2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 сек)
3	Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 сек)
		Бег 800 м (не более 3 мин 10 сек)
		Бег 1500 м (не более 7 мин 40 сек)
4	Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
		Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
		Бросок набивного мяча (3кг) назад (не менее 6 раз)
		Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы (не менее 5м)
5	Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
		Прыжок в высоту с места (не менее 40см)
		Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20сек (не менее 10 раз)
		Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 4 раз)
		Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица №19

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для УТ-1

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (сек)	27.2	27.6	28	30.5	31.2	31.8
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	14	12	10	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	22	20	15
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20	15
5	Поднимание туловища из положения лёжа с фиксированными стопами (кол-во раз)	40	35	30	25	20	15
6	Прыжок с места в длину	230	215	185	210	200	170

Таблица №20

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для УТ-1

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек.)	21.0	26.0
2	Забегание на «борцовском мосту» 5 влево 5 вправо (сек)	19.0	25.0
3	10 переворотов из упора головой вквёр на «борцовский мост» и обратно (сек)	25.0	28.0

Таблица №21

Зачетные требования для групп УТ-1

Критерии освоения технических и Тактических действий. Уровень освоения. Оценки.	Выполнить техническое действия в стандартных условиях
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и Защитных действий в стойке и партере
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда	

Таблица №22

Контрольные нормативы по физической подготовке для групп УТ-2

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10 м. (сек)	26.8	27.2	27.8	29.8	30.4	31.0
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	15	13	11	-	-	-
3	Подтягивании на низкой перекладине, (кол-во раз)	-	-	-	24	22	20

4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	45	40	35	25	22	20
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	40	35	30	24	22	20
6	Прыжок в длину с места (в см)	235	225	210	215	205	180

Таблица №23

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-2

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	19.0	24.0
2	Забегания на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек.)	18.0	23.0
3	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	23.0	26.0

Таблица №24

Зачетные требования для групп УТ-2

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнить с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнить с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнить без ошибок.
Квалификационный норматив не ниже 2-го юношеского разряда.	

Таблица №25

Контрольные нормативы по физической подготовке для УТ-3

№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10м (сек.)	26.2	26.8	27.5	28.9	29.5	30.2
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	17	15	13	-	-	-
3	Подтягивание на низко перекладине (кол-во раз)	-	-	-	27	24	22
4	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (кол-во раз)	50	45	40	25	20	18
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	50	45	40	29	25	22
6	Прыжок с места в длину	240	230	215	220	310	190

Таблица №26

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-3

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро, (кол-во раз)	17.0	21.0
2	Забегание на «борцовском мосту» 5 влево и 5 вправо (сек.)	16.0	18.0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	21.0	24.0

Таблица №27

Зачетные требования для групп УТ-3

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнить техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 1-го юношеского разряда.	

Таблица №28

Контрольные нормативы по физической подготовке для УТ-4

№ п/п	Наименование упражнений	Юноши			Девушки		
		оценки					
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 10 по 10 м (сек)	25.7	26.3	26.8	28.2	28.8	29.6
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	19	17	15	-	-	-
3	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	30	26	24
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	25	22	18
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	55	50	45	45	40	35
6	Прыжок в длину с места (в см)	245	240	220	225	215	195

Таблица №29

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для групп УТ-4

№ п/п	Наименование норматива	Юноши	Девушки
1	Выполнение 10 бросков партнера через бедро (сек)	16.0	19.0
2	Забегание на «борцовском мосту» 5 влево, 5 вправо (сек)	16.0	21.0
3	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	18.0	21.0

Зачетные требования для групп УТ-4

Критерии освоения технических и тактических действий. Уровень освоения. Оценка.	Выполнять техническое действие в стандартных условиях.
Удовлетворительно	Выполнил с грубыми ошибками.
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками.
Отлично	Выполнил без ошибок.
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лёжа.
Квалификационный норматив не ниже 1-го юношеского разряда	

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Аудиовизуальные средства:

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» (CD диск).
2. Игры в тренировке баскетболистов (CD диск).
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов (CD диск).
4. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
5. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Броски.
6. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Дриблинг.

Электронные ресурсы:

www.minsport.gov.ru

www.wrestrus.ru

www.fila-official.com

<http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/overview/administratio n/ministr>

<http://minobr74.ru/ru/>

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 145 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28760)
2. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004 - 277с.
3. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерстваборцов. Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л.Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
4. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособиеВ.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основымногoletней подготовки борцов Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха,2011.
6. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивнойборьбы В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
7. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник А.П.Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
8. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы Г.С. Туманян,В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
9. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки икомплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видахединоборств О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
10. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы И.И.Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Дякин, А.М. Методика отбора борцов А.М. Дякин, Ш.Т.Невретдинов. – М.:Спортивная борьба: Ежегодник,1980.
13. Игуменов, В.М.Спортивная борьба. Учебное пособие дляпедагогических институтов и училищ В.М. Игуменов, Б.А.Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
14. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебникдля ИФК Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
15. Юшков О.П., Шпанов В.И. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.
16. М.:МГИУ, 2001.
17. Туманян Г.С., Гожин В.В., Харацидис С.К. Текущие тренировочные планы. М.: Советский спорт,

2002.

Для обучающихся:

1. Иваницкий А.В. Решающий поединок- М.: ФИС, 1981.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры - единоборства. Минск: Изд-во « Четыре четверти», 1998.
3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.: ТОО « Руссико», 1993.
4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФИС, 1978.
5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск 1995.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Единый календарный план соревновательной деятельности

№	Наименование	Сроки	Место	Участники	Ответственный
---	--------------	-------	-------	-----------	---------------

п/п		проведения	проведения	(этап подготовки)	
Школьные					
Городские					
Областные					
Всероссийские					
Международные					