

Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)
«Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

ПРИМЕРНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ДИСЦИПЛИНА – вольная борьба)

Утверждена
Ученым Советом ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
протокол № 3 от 28.10.2021 г.
Постановление № 6

Рассмотрена
Тренерским (педагогическим) Советом

Протокол № __ «__» _____ 2021 г.

Утверждаю
Директор (Ф. И. О.)

«___» _____ 2021 г.

Возраст обучающихся: от 10 лет
Срок реализации: 4 года – базовый уровень
(1-й год – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ),
2-4-й год – этап начальной подготовки (НП)
4 года – углубленный уровень (тренировочный этап,
период спортивной специализации (ТЭ))

г. Якутск
«Дани-Алмас»
2021 год

УДК 371.398.214:796.81
ББК 74.200.58+75.715р

Рецензенты:

Гуляев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук
Торговкин Владимир Гаврильевич, кандидат педагогических наук, доцент
Найданов Баир Намдакович, кандидат педагогических наук, доцент

Разработчики:

А.Л. Колесова, заместитель директора ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»;

Б.А. Подливаев, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, эксперт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Минспорта России;

М.Н. Поротова, аналитик отдела экспериментальной и аналитической работы ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»;

А.Г. Птицын, старший тренер сборной команды Республики Саха (Якутия) среди девушек;

Ю.В. Афанасьев, старший тренер отделения вольной борьбы ГБОУ РС(Я) «Чурапчинская республиканская средняя спортивная школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»;

М.П. Сысолятина, аналитик отдела методического обеспечения и координации деятельности ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва».

Примерная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта: спор-
П75 **тивная борьба (дисциплина – вольная борьба) / Министерство по физической культуре и**
спорту Республики Саха (Якутия), Республиканский центр подготовки спортивного резерва ;
разработчики: А. Л. Колесова [и др.]. - Якутск : Дани-Алмаc, 2021. - 64 с. : табл.

Агентство СІР НБР Саха

Примерная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивная борьба (дисциплина – вольная борьба) подготовлена с целью методического сопровождения разработки дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта с учетом требований федеральных государственных стандартов к минимуму содержания, структуры, условиям реализации и к срокам обучения по этим программам в соответствии с приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 в государственных и муниципальных образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

УДК 371.398.214:796.81
ББК 74.200.58+75.715р

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Условия реализации образовательной программы	4
1.2. Направленность, цели и задачи Программы	5
1.3. Основные задачи реализации Программы.....	6
1.4. Характеристика вида спорта	7
1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения	8
1.6. Планируемые результаты освоения обучающимися Программы	9
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2.1. План учебного процесса	12
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	16
3.2. Объемы учебной нагрузки	25
3.3. Методические материалы.....	26
3.4. Методы выявления и отбора спортивно одаренных детей.....	46
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы	48
IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	50
4.1. Профориентация.....	50
4.2. Направленность и формы воспитательной работы.....	50
4.3. Основные направления воспитательной работы	52
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМА АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	55
5.1. Примерные комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной Программы	55
5.2. Примерные контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (для всех групп подготовки).....	56
5.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта вольная борьба.....	57
5.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности	58
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	60
ПРИЛОЖЕНИЯ	62

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Условия реализации образовательной программы

Типовая дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба) разработана в целях методической помощи организациям дополнительного образования, реализующих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта (далее Программа) в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «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».

Настоящая Программа учитывает:

- перспективы дальнейшей гармонизации законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, законодательства Российской Федерации об образовании в целях обеспечения взаимосвязи, преемственности и единого методического сопровождения программ спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, отраженных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами ГОСТ 52025–2003;

- содержание методического письма от 10 сентября 2019 г. № ИСХ-ПВ-10/9327 с разъяснениями Минспорта России и Минпроса России по внедрению приказа Минспорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «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»;

- психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющим среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических и других работников, имеющих высшее об-

разование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному составу педагогического коллектива могут привлекаться другие работники, обеспечивающие непосредственно образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, сурдопереводчики и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660).

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год и не менее чем на 36 недель в год по национальным видам спорта и адаптивному спорту.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (4 года для базового уровня и 4 года для углубленного уровня сложности с учетом увеличения сроков обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет для организаций, где обучающиеся, ориентированы на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи).

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Организация с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании, образцы которых самостоятельно устанавливаются Организациями.

1.2. Направленность, цели и задачи Программы

Целью Программы является систематизация подготовки спортивного резерва по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба).

Настоящая Программа предусматривает совмещение (объединение) содержания базового и углубленного уровней сложности в освоении обучающимися образовательной программы с содержанием этапов спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба):

- базовый уровень: спортивно-оздоровительный этап (СОЭ) – 1 год; этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- углубленный уровень: тренировочный этап (ТЭ) – 4 года.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- *обязательные предметные области базового уровня* – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта;

– *вариативные предметные области базового уровня* – элементы различных видов спорта и подвижные игры, включая национальный компонент, как средства подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба).

Углубленный уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

– *обязательные предметные области углубленного уровня* – теоретические и методические основы подготовки спортсменов высокого класса в вольной борьбе;

– *вариативные предметные области углубленного уровня*: элементы различных видов спорта, игры и игровые комплексы, как средства подготовки спортсменов высокого класса, а также теоретические и практические основы судейства по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба).

1.3. Основные задачи реализации Программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся и предполагает последовательное решение разнообразных задач, обуславливающих эффективность реализации Программы:

– формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

– отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

– ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

– овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировка уровня физической готовности;

– получение спортсменами знаний в области вольной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории вольной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

– формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

– систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

– воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

– повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

– осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся для пополнения сборных команд муниципального образования и региона;

– подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по вольной борьбе.

Учреждение дополнительного образования, реализующее программы предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству обучающихся, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Перед организациями, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На *спортивно-оздоровительном этапе (1-й год базового уровня сложности)* ставится задача привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежь для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

На *этапе начальной подготовки* (2–4-й год базового уровня) ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На *тренировочном этапе* (1–4-й год углубленного уровня) ставятся задачи улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В качестве *критериев* оценки деятельности образовательных учреждений физкультурно-спортивного профиля на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на спортивно-оздоровительном этапе (1-й год базового уровня сложности):

- стабильность состава обучающихся, посещение ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на этапе начальной подготовки (2–4-й год базового уровня):

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на тренировочном этапе (1–4-й год углубленного уровня):

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба);
- освоение теоретического раздела программы;
- стабильность выступления на официальных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба).

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

1.4. Характеристика вида спорта

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух обучающихся по определенным правилам с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской борьбы, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Многообразие приемов в вольной борьбе делает ее привлекательной для детей разного возраста. Борьба уникальна и тем, что она развивает практически все двигательные качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость. В систему основных средств подготовки борцов входят элементы многих видов спорта – гимнастики, акробатики, тяжелой

атлетики, спортивных игр и др. Без крепких и эластичных суставов мышц, развитой системы дыхания, кровоснабжения, устойчивой психики борец не имеет шансов на победу. В борьбе спортсмены осваивают технику самостраховки при падениях, что чрезвычайно важно не только в спорте, но и в обыденной жизни.

Учитывая важную роль занятий борьбой для гармоничного развития детей Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России информировал руководителей органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих управление в сфере образования о том, что в целях внедрения современных систем физического воспитания в образовательные организации Российской Федерации будет расширен диапазон образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта. 21 марта 2014 года на заседании экспертного совета Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (далее экспертный совет) была рассмотрена и рекомендована для внедрения в образовательный процесс учебная программа «Спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе».

Настоящая Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки борцов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной подготовки и рекомендуемые при этом соревновательные этапы для различных групп.

1.5. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

При приеме на обучение по Программе первого года базового уровня сложности (спортивно-оздоровительный этап), Учреждение проводит набор детей в возрасте от 10 лет, желающих заниматься вольной борьбой, имеющих справку о состоянии здоровья (с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта) и заявление родителей (законных представителей) с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема обучающихся», утвержденное приказом Учреждения.

По мере обучения и при переходе с одного этапа на другой, и далее на этап углубленного уровня сложности приобретенные знания, умения и навыки у обучающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются. На основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по вольной борьбе обучающиеся переводятся на следующие этапы подготовки. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана. В промежуточную аттестацию входит сдача нормативов общей и специальной физической подготовки и сдача зачета на знание предметных областей Программы.

Требования к минимальному возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
и минимальное количество обучающихся в группах**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество детей в группах	Срок обучения
1-й год базового уровня сложности (СОЭ)	10 лет	20	1 год
2-4 годы обучения базового уровня сложности (ЭНП)	лет	15	3 года
1-4 годы углубленного уровня сложности (ТЭ)	14 лет	12	4 года

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровня:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- знание, умение и навыки гигиены;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенностей детей и подростков, влияние на обучающихся занятий избранным видом спорта;
- основы спортивного питания;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня и «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешного занятия избранным видом спорта.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- развитие творческого мышления (развитие изобретательности и логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи, концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия);
- хореография и (или) акробатика (умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию необходимых для борца физических качеств и совершенствованию спортивного мастерства, соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, приобретение навыков ритмичности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации);
- специальные навыки (умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками, умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта, определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев, соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений);
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- развитие творческих мышлений;
- хореография и (или) акробатика;
- специальные навыки;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития национальных видов спорта и народных игр в Республике Саха (Якутия).

В предметной области «судейская подготовка, участие в соревнованиях» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и ее правильное применение на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «Спортивный инвентарь и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивный инвентарь и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного инвентаря и специального оборудования.

Самостоятельная работа. Промежуточная и итоговая аттестация.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. План учебного процесса

Предлагаемый настоящей Программой примерный план учебного процесса предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающихся.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровней в области физической культуры и спорта.

Таблица 2

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1 (СО)	2 (НП)	3 (НП)	4 (НП)
1. Обязательные предметные области (%)					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-20	10-25	10-25	10-25
1.2	Общая физическая подготовка	10-30	10-30	10-30	10-30
1.3	Вид спорта	15-30	15-30	15-30	15-30
1.4	Развитие творческого мышления				
1.5	Хореография и (или) акробатика				
1.6	Специальные навыки				
2. Вариативные предметные области (%)					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-15
2.2	Национальный региональный компонент	5-20	5-20	5-20	5-20
2.3	Спортивное и специальное оборудование	5-10	5-20	5-20	5-20
3	Самостоятельная работа	4	4	4	4
4	Промежуточная аттестация	1	1	1	1

Таблица 3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1 (ТЭ)	2 (ТЭ)	3 (ТЭ)	4 (ТЭ)
1. Обязательные предметные области (%)					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-15	10-15	10-15	10-15
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	10-15	10-15	10-15	10-15
1.3	Вид спорта	15-30	15-30	15-30	15-30
	Развитие творческого мышления				
	Хореография и (или) акробатика				
	Специальные навыки				
1.4	Основы профессионального самоопределения	15-30	15-30	15-30	15-30
2. Вариативные предметные области (%)					

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1 (ТЭ)	2 (ТЭ)	3 (ТЭ)	4 (ТЭ)
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-10	5-10	5-10	5-10
2.2	Национальный региональный компонент	5-20	5-20	5-20	5-20
2.3	Судейская подготовка, участие в соревнованиях	5-10	5-10	5-10	5-10
2.4	Спортивное и специальное оборудование	4	4	4	4
3	Самостоятельная работа	4	4	4	4
4	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1	1

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по объему на изучение по обязательным предметным областям:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- участие в соревнованиях;
- спортивное и специальное оборудование.

Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено:

– участие обучающихся (например, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий;

– регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Учреждение;

– организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

– организация и проведение совместных мероприятий (например, конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица 4

Примерный учебный план образовательного процесса на 42 недели (базовый уровень)

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1 (СО)	2 (НП)	3 (НП)	4 (НП)
1. Обязательные предметные области (час)					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	34	34
1.2	Общая физическая подготовка	76	76	101	101
1.3	Вид спорта	76	76	101	101
	Развитие творческого мышления				
	Хореография и (или) акробатика				
	Специальные навыки				

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1 (СО)	2 (НП)	3 (НП)	4 (НП)
2. Вариативные предметные области (час)					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	28	28	38	38
2.2	Национальный региональный компонент	26	26	34	34
2.3	Спортивное и специальное оборудование	8	8	12	12
3	Самостоятельная работа	9	9	12	12
4	Промежуточная аттестация	4	4	4	4
Количество часов в неделю		6	6	8	8
Количество занятий в неделю		3	3	4	4
Общее количество часов в год		252	252	336	336
Общее количество занятий в год		126	126	168	168

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Таблица 5

**Примерный учебный план образовательного процесса на 42 недели
(углубленный уровень)**

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1 (ТЭ)	2 (ТЭ)	3 (ТЭ)	4 (ТЭ)
1. Обязательные предметные области (час)					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	50	45	45
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	70	70	60	60
1.3	Вид спорта	226	226	210	210
	Развитие творческого мышления				
	Хореография и (или) акробатика				
	Специальные навыки				
1.4	Основы профессионального самоопределения	120	120	136	155
2. Вариативные предметные области (час)					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	10	10	10
2.2	Национальный региональный компонент	16	16	16	16
2.3	Судейская подготовка, участие в соревнованиях	50	50	65	110
2.4	Спортивное и специальное оборудование	20	20	20	20
3	Самостоятельная работа	20	20	20	40
4	Промежуточная и итоговая аттестация	6	6	6	6
Количество часов в неделю		14	14	14	16
Количество занятий в неделю		5	5	5	6
Общее количество часов в год		588	588	588	672
Общее количество занятий в год		210	210	210	252

План учебного процесса по образовательной программе базового и углубленного уровней в области физической культуры и спорта.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется в течение всех лет обучения в организации дополнительного образования, реализующей программы предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакаты, стенды, видеоматериалы).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники и тактики борьбы, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам спортивной тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания обучающегося. В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, в ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей обучающихся, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки обучающихся используются специально организованные

лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Обязательная предметная область «Общая физическая подготовка» для базового уровня и «Общая и специальная физическая подготовка» углубленного уровня сложности

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка — это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат элементы техники и тактики борьбы, соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения в форме тренировочных заданий.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма — органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность — предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе

освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности — тренируемость.

Объективные законы требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки обучающегося означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания — содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически, как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила — это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучший спортивный результат можно достичь. Для развития силы лыжники выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гириями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость — способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость — способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость — это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Обязательная предметная область «Вид спорта («спортивная борьба (дисциплина — вольная борьба)» (для базового и углубленного уровней сложности)

Развития творческого мышления. Хореография, акробатика. Техничко-тактическая подготовка
Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе тренировки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

1) по содержанию тренировочных занятий:

— *средства и методы словесного и наглядного воздействия* (к ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание, показ техники изучаемого движения, демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и др.);

— *средства и методы упражнения*, в основе которых лежит выполнение спортсменом физических упражнений (*общеподготовительные упражнения*, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта) и элементов техники и тактики борьбы (*специально-подготовительных и соревновательных упражнений*, направленных на овладение техникой избранного вида спорта,

2) по форме организации тренировочных занятий:

— методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

— равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетнем циклах тренировки.

Интегральная подготовка.

— чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

— чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств, имитационные упражнения;

— чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

— многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;

— учебные схватки. Задания по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально-волевая подготовка:

— воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)

— воспитание волевых качеств (целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка — это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка обучающегося, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем,

связанных с тренировочным процессом. Специфика спортивной борьбы, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе преодоления дистанции, вызывает изменения в организме обучающегося, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на учебно-тренировочных занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у обучающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику лыжных ходов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленным задачам. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня сложности)

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные; то же на гимнастической скамейке.

Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в равновесии.

Упражнения в сопротивлении.

Лазание по канату, шесту, лестнице.

Перелазание.

Подтягивание.

Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно).

Прыжки через гимнастические снаряды (козла, коня и стол с подкидным мостиком).

Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения – различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Широко используются такие элементы баскетбола, как:

- ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте;
- перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча;
- тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения;
- броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях:

- удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы;
- двусторонние игры по упрощенным правилам.

Вместе с тем, высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки, формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки и заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

Вариативная предметная область «Национальный региональный компонент» (для базового и углубленного уровня сложности)

Концепция обновления и развития школ Республики Саха (Якутия) определила путь собственного развития образования, установила приоритеты национально-регионального компонента учебного плана, открыла широкий путь идеям гуманизации обучения и воспитания подрастающего поколения.

Необходимо принять меры для сохранения и приумножения добрых, самобытных традиций народа, его духовного, культурного, морального потенциала. Этнокультурный и региональный компоненты образования отражаются в укладе жизни инновационных образовательных и спортивных учреждений республики. Создание этнокультурной среды, обеспечивающей языковое и культурное разнообразие образовательного пространства – одно из перспективных направлений развития национально-регионального компонента содержания дополнительного образования.

Целью национального регионального компонента как предметной области для организации дополнительного образования, реализующей программы предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта является:

- приобщение обучающихся к уникальной материальной и духовной культуре древних народов, населяющих территорию Республики Саха (Якутия), их традициям, обычаям;
- формирование у обучающихся интереса и уважения к коренным народам, их труду, языку;
- укрепление открытых, доброжелательных, дружеских отношений между людьми разных национальностей.

Задачи реализации национального регионального компонента:

- создать условия для знакомства обучающихся с историей народов Республика Саха (Якутия), их бытом, духовной и материальной культурой;
- формировать ценностное отношение к национальной культуре;
- учить применять на практике полученные знания, сформированные умения и навыки;
- способствовать формированию навыков экологической культуры обучающихся;
- воспитывать патриотические, нравственные, эстетические чувства у обучающихся младшего возраста;
- прививать интерес к истории и культуре предков, потребность изучать культуру коренных народов.

**Вариативная предметная область «Судейская подготовка, участие в соревнованиях»
(для углубленного уровня сложности)**

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях обучающиеся продолжают изучение правил соревнований по спортивной борьбе. Большое значение для формирования судейских навыков в 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению и пр.

Во 2-м году обучения углубленного уровня сложности обучающиеся обязаны знать правила соревнований по спортивной борьбе, функции судьи и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять схемы четвертьфинальных, полуфинальных и финальных схваток. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников муниципального образования.

В конце обучения по Программе обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной борьбе и участвовать в судействе учрежденных, муниципальных и региональных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

**Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование»
(для базового и углубленного уровней сложности)**

Современная спортивная индустрия дает возможность широкого выбора вспомогательных средств подготовки борцов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности. Однако при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров двигательного действия борца способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений

и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

**Вариативная предметная область «Самостоятельная работа»
(для базового и углубленного уровней сложности)**

Самостоятельная работа обучающегося – утренняя гимнастика, гигиена спортсмена, ведение дневника, режим дня, питание, отдых.

3.2. Объемы учебной нагрузки

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую обучающийся выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки обучающихся. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности обучающихся и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую обучающийся выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и количестве в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки.

Величину «напряженности» отражает не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера-преподавателя дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется, и уровнем реакции организма обучающихся на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

Таблица 8

Объемы учебных нагрузок для базового уровня

Объемы учебных нагрузок	Год обучения			
	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	6	8	8
Количество занятий в неделю	3	3	4	4
Общее количество часов в год	252	252	336	336
Общее количество занятий в год	126	126	168	168

Таблица 9

Объемы учебных нагрузок для углубленного уровня

Объемы учебных нагрузок	Год обучения			
	1	2	3	4
Количество часов в неделю	14	14	14	16
Количество занятий в неделю	5	5	5	6
Общее количество часов в год	588	588	588	672
Общее количество занятий в год	210	210	210	252

Таблица 10

**Примерный учебный план-схема четвертого года обучения
(4-й год базового уровня сложности)**

№	Наименование предметных областей	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1. Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	4	5	4	4	4	4	4		4	4	5
1.2	Общая физическая подготовки	100	10	10	10	10	10	10	10	6	8	8	8
1.3.	Вид спорта	94	10	10	10	10	10	10	10		8	8	8
2. Вариативные предметные области													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	31	3	3	3	3	3	3	3		3	3	4
2.2	Национальный компонент	44	4	4	4	4	4	4	4		4	6	6
2.3	Спортивное и специальное оборудование	9	1	1	1	1	1	1	1			1	1
2.4	Самостоятельная работа	14	1							11		1	1
2.5	Промежуточная аттестация	2	1								1		
	Итого	336	34	33	32	32	32	32	32	17	28	31	33

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа

Таблица 11

**Примерный учебный план-схема второго года обучения
(углубленный уровень сложности)**

№	Наименование предметных областей	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
1. Обязательные предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	6	4	6	6	6	4	4		4	6	4
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	70	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	7
1.3	Вид спорта «Спортивная борьба»	226	22	22	24	24	24	22	22		22	22	22
1.4	Основы профессионального самоопределения	120	12	12	12	12	12	12	12		12	12	12
2. Вариативные предметные области													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	2		2	2		2	2				
2.2	Национальный компонент	16	2	2	2		2	2			2	2	2
2.3	Судейская подготовка	50	4	4	6	6	6	4	4		6	6	4
2.4	Спортивное и специальное оборудование	20	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1
2.5	Самостоятельная работа	20	1							18		1	
2.6	Промежуточная аттестация	6	1		2				2				1
	Итого	588	59	53	62	58	58	54	54	27	53	57	53

Занятия проводятся 5 раз в неделю: 4 раза – 3 академических часа и 1 раз – 2 академических часа

3.3. Методические материалы

Спортивная подготовка обучающихся имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта спортивная борьба (дисциплина – вольная борьба).

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще подготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма обучающихся после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Программа включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.

В группах 1 года обучения базового уровня (СОЭ) предусматривается:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к виду спорта «спортивная борьба»;
- ознакомление с целями, задачами физической культуры и спорта, их значением в жизни человека, возникновением и развитием спортивной борьбы в Древнем мире и средние века;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых борцу;
- ознакомление с обязанностями и правами участника соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов массовых разрядов;
- ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;
- общее ознакомление с опорно-двигательным аппаратом человека;
- ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий; по показу упражнений ОФП;

В группах 2–4 года обучения базового уровня (НП) необходимо выполнение следующих основных положений:

- укрепление интереса у обучающихся к занятиям вольной борьбой;
- усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре как о части культуры общества, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека, об истории развития вольной борьбы в СССР, России и за рубежом, Единой спортивной классификации, спортивных разрядах и званиях;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание обучающегося;
 - повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающегося;
 - повышение уровня общей и специальной психической подготовленности обучающегося;
 - расширение и углубление знаний по технико-тактической подготовке;
 - увеличение специализированной тренировочной нагрузки;
 - совершенствование выполнения отдельных элементов схваток;
 - общее ознакомление с основными психическими процессами в тренировочных и соревновательных условиях;
 - развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») во время схватки;
 - ознакомление с понятиями «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике;
 - ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника;
 - ознакомление с деятельностью и значением сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом, об уходе за телом, гигиене сна, естественных факторах природы – воздух, солнце, вода, режиме питания, пагубном действии вредных привычек (курение алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора и современных гаджетов;
 - выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта, умение в разминке показать упражнения общефизической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (второй год обучения);
 - участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение второго и первого юношеских разрядов;
 - твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и соблюдения правил соревнований;
 - участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований, работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности;
 - участие в календарных соревнованиях разного уровня, подтверждение выполнения нормативов спортивных разрядов;
 - расширение и углубление знаний о судействе, участие в работе судейской коллегии, работа в качестве судьи, участие в организации и проведении соревнований.
- В группах 1–4 года углубленного уровня обучение (ТЭ) включает в себя:
- усвоение сведений о целях и задачах коллективов физической культуры, спортивных секций, об Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях, развитии вольной борьбы в нашей стране, организации управления физической культурой и спортом;
 - дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности обучающегося;
 - дальнейшее освоение и совершенствование технико-тактической подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
 - дальнейшее системное укрепление здоровья и закаливание организма обучающегося;
 - совершенствование разносторонней физической подготовленности;
 - совершенствование специальных двигательных и психических способностей обучающегося;
 - совершенствование навыков самоуправления психофизическим состоянием;
 - увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - совершенствование внутреннего самоконтроля;
 - ознакомление с принципами построения тренировочного занятия, самостоятельное составление планов личных тренировок;

- проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- твердое знание обязанностей и прав участника соревнований и правила соревнований;
- участие в календарных соревнованиях разного уровня, выполнение нормативов первого и второго спортивных разрядов;
- расширение и углубление знаний о судействе, участие в работе судейской коллегии, работа в качестве судьи, участие в организации и проведении соревнований.

Тренировочный процесс строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы;
- увеличение годового объема соревновательной нагрузки подготовки с учетом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряженность всех видов подготовки, предполагающих оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счет варьирования способов распределения объема и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объема технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Методические материалы по предметным областям «Теоретические основы физической культуры и спорта» (базовый и углубленный уровень)

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества).

Методические указания. Раскрыть сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Методические указания. Изучая данную тему, обучающиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой

Всероссийский спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести анализ разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия – демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы обучающиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить обучающихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы обучающиеся должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы обучающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы обучающиеся знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11. Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

Методические указания. Обучающиеся должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности обучающихся. (Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы обучающихся).

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже

время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех обучающихся.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха обучающегося. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для обучающегося. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание обучающегося надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого обучающегося должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Обучающимся желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 14. Закаливание организма обучающегося. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания, поэтому обучающиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию обучающихся. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания обучающихся в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для обучающихся с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Обучающимся необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 18. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменом. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера-преподавателя и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение они имеют для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21. Основные виды подготовки обучающихся в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости).

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;
- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества от возраста и пола обучающихся;
- 9) контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22. Периодизация спортивной тренировки обучающихся. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. (Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период).

Методические указания. Обратить особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки

и управления этим процессом. Обучающиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема № 23. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета).

Методические указания. Участие обучающегося в составлении планов тренировки, сознательность и активность в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации об их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика обучающихся в соревнованиях.

Тема № 25. История развития спортивной борьбы.

Тема № 26. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба).

Тема № 27. Техника безопасности при занятиях вольной борьбой.

Тема № 28. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

**Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка»
(для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка»
(для углубленного уровня сложности)**

**Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка»
и «общая и специальная физическая подготовка»
(для базового и углубленного уровней сложности)**

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Команды. Ходьба с изменениями направления – «змейкой» и «зигзагом», с изменением скорости движения, повороты в движении, перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, три, четыре поворотом налево (направо) и другие.

Общеразвивающие упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед схваткой. Основные упражнения головой, руками, ногами и туловищем. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях и последовательности на координацию, переход из упора присев в упор лежа и обратно и на гибкость. Движения плечевых, локтевых и лучезапястных суставов. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения для преодоления собственного веса — отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах. Борьба.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств — прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки с ног на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ног на ногу и на двух ногах, бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2–4 человека.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогиб с различным положением и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогиб с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи выполняются на месте, стоя, сидя, лежа, в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений. Упражнения со штангой с интенсивностью 80–100%, то же с интенсивностью 75–80%, упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию, а минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1–7 кг в цель, метание снарядов на дальность.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акроба-

тические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой: повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития выносливости.

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130–140 уд/мин до 2 ч, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, бег на лыжах, пеший и горный туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем, упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты, тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание.

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), упражнение мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения — увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмичном чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз, назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя, вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя, широкие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх, назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя на полу в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабив руки, свободно ими покачивая и встряхивая, поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Увеличение мышечной массы.

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ног

на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивание с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Координация движений и развитие ловкости.

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Другие виды спорта.

Из других видов спорта можно применять следующие упражнения:

– *Легкая атлетика:* бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

– *Гимнастика:* подтягивание на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

– *Спортивные игры:* обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – баскетбол, волейбол, футбол, лапта и другие. Участие в товарищеских встречах.

- *Подвижные игры:* эстафеты с мячом, обручами, эстафеты пригибным шагом и т.п.

Специальная физическая подготовка.

Простейшие формы борьбы: отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного метра. Перетягивания из положения, сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и рукой. Выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (ноги, ног, рук). Борьба на коленях. После захвата ноги противником, борьба до балла (до 2-х баллов и т.д.). Борьба в положении лежа ногами. Борьба за предмет. Борьба за площадь ковра в парах и т.д.

Упражнения для укрепления силы мышц шеи: движения в положении на «борцовском мосту» вперед, назад, с поворотом головы, с различным положением рук. Движения в упоре головой о ковер в различных направлениях. Забегание вокруг головы. Перевороты на мосту. Вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Движения на «борцовском мосту» удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером сидящим на бедрах, на груди.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий: имитационные упражнения – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, «мельницей», наклоном.

Упражнения для развития скорости: ОРУ и гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробежание коротких отрезков (5,10,30,60,100 м) на время, челночный бег, различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, гандбол, футбол. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно поданному сигналом. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Ведение схватки с быстрым и легким партнером, с частой заменой партнеров.

Упражнения для развития силы: ОРУ для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (гири, гантели, набивной мяч, штанга, камни, бревна и другие). Упражнения на гимнастических снарядах, станке для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения и игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Дожимы, уходы, контрприемы с уходом «борцовского моста».

Упражнения для развития ловкости: различные ОРУ на координацию движения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду, спуски с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с партнером. Упражнения из необычных исходных положений с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости: ОРУ, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), с помощью партнера, отягощением, гимнастической палкой, скалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат и другие. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты на мосту, забегание вокруг головы. Выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере. Бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости: ОРУ и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах, упорах и лазании. Бег на средние и длинные дистанции, кроссы, походы в горы. Лыжные гонки с преодолением подъемов. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спуртами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную подготовку. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол более длительное время.

«Борьба ногами в стойке»: стоя напротив друг друга, положить руки на плечи соперника, поднять вперед правую ногу до взаимного касания голеньями. Победу одерживает тот, кто сможет отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. Затем поединок проводится левой ногой.

«Борьба ногами сидя»: сидя напротив друг друга с упором рук сзади, поднять на 45° правую ногу до взаимного касания голеньями. Для победы необходимо отвести ногу соперника в сторону, преодолевая его противодействие. Затем, то же самое осуществляется левой ногой.

«Борьба одной стопой»: и.п. — то же, но с взаимным полусогнутым упором правой стопой. Усиленно выпрямляя правую ногу, вынудить соперника согнуть свою ногу или опрокинуть его на спину.

«Борьба двумя стопами»: и.п. — то же, но с взаимным упором обеими стопами. Выпрямляя ноги, заставить соперника согнуть свои ноги или опрокинуть его на спину.

«Цыганская борьба ногами»: лежа рядом на спине, головами в противоположные стороны, взять друг друга под руку. По сигналу поднять ближнюю к сопернику ногу и, зацепив ею его ногу, стремиться перевернуть его через голову.

«Борьба за эстафетные палочки»: оба соперника в стойке берутся за концы двух эстафетных палочек и по условному сигналу начинают вырывать их друг у друга. Победа присуждается тому, кто завладеет обеими палочками. Варианты: участники берутся за эстафетные палочки предварительно скрестив руки, борьба за одну палочку, борьба за одну или две палочки, стоя на коленях, борьба за одну или две палочки, лежа на животе.

«Борьба за гимнастическую палку»: в стойке оба соперника берутся руками за гимнастическую палку таким образом, чтобы их кисти чередовались через один захват. По сигналу педагога, выкручивая и вырывая палку, каждый из них старается овладеть ею, отняв у соперника. Побеждает тот, кто этого добьется большее число раз из трех или пяти попыток.

«Борьба за набивной мяч»: стоя на коленях, оба участника единоборства хватаются за набив-

ной мяч руками накрест, и по сигналу учителя каждый старается отобрать мяч у соперника и поднять в знак победы над головой. Другой вариант — аналогичное единоборство в стойке.

«*Двуликий Янус*» (Янус в древнеримской мифологии — божество времени, всякого начала и конца, изображаемое с двумя лицами, обращенными в противоположные стороны): в центре круга, диаметром 4–5 м оба соперника становятся спиной друг к другу и переплетаются руками в локтевых сгибах. По сигналу каждый из них устремляется вперед и, не распуская захвата, старается перетянуть соперника за предел круга.

«*Перетягивания сидя*»: единоборцы садятся на ковер напротив друг друга, вытянув ноги вперед с взаимным упором стопами, и берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок. По сигналу каждый, отклоняясь назад, тянет соперника на себя, стараясь оторвать его ягодичи от ковра. Сгибать ноги и распускать захват в процессе единоборства запрещено, и за это присуждается поражение.

«*Перетягивания кольца*»: на полу с интервалами по 3 м проводят три параллельных линии. Класс делится на пары единоборцев, которые становятся напротив друг друга перед средней линией и размыкаются на вытянутые руки. Между соперниками на среднюю линию кладут по металлическому или веревочному кольцу, диаметром 30 см, за которое те хватаются правой рукой. По сигналу каждый старается вытянуть соперника за пределы внешней линии, расположенной за собой. Затем повторить то же с захватом кольца другой рукой.

«*Борьба коленями*»: надо сесть напротив соперника на одну из рядом стоящих гимнастических скамеек таким образом, чтобы сомкнутые колени оказались между коленями. По сигналу, раздвигая колени с преодолением сопротивления соперника, необходимо добиться того, чтобы между своими коленями можно было вставить по ширине собственную ладонь (или в усложненном варианте два сомкнутых кулака). Затем соперники меняются ролями с соответствующей исходной перестановкой ног. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение поставленной задачи.

«*Петушиный бой*»: стоя друг перед другом на правой ноге, захватить голень левой ноги левой кистью, а правую руку заложить за спину, ухватив пальцами левый локоть. Прыгая на одной ноге, и толкая друг друга плечом либо грудью, каждый старается ради победы заставить соперника прикоснуться к коврику другой ногой. Затем выполнить то же самое, стоя на левой ноге. В качестве усложненного варианта можно проводить такое единоборство, прыгая в приседе на обеих ногах. В этом случае участники держатся руками за свои голени, и каждый из них стремится обусловленными толчками свалить соперника на ковер.

«*Бой всадников*»: проводится в стойке между парами участников. В каждой паре определяются нижний — «конь» и верхний — «всадник», которые по завершению боя меняются ролями в целях справедливого уравнивания их нагрузок. Конь сажает всадника верхом себе на плечи и обхватывает руками его ноги. Всадник одной рукой удобно держится за своего коня, другая рука свободна. По сигналу конкурирующие пары сближаются, всадники стараются покрепче ухватить друг друга и стащить или свалить с коня на ковер, за что присуждается победа. При этом кони только возят всадников, но сами атакующих действий не осуществляют. Вариант: кони передвигаются на четвереньках, а всадники усаживаются им на лопатки.

«*Атака спины*»: с расчетом на 1–3 занимающихся, делятся на отдельные игровые тройки. Первый номер каждой такой тройки наклоняется вперед и обхватывает руками сзади туловище второго в замок, на уровне его пояса. Их задача не дать третьему, свободно атакующему игроку, коснуться спины первого. По сигналу педагога спаренные игроки начинают маневрировать по коврику, причем впереди стоящий активными защитными действиями (блокирующим разведением рук, захватами, отталкиваниями) препятствует третьему в достижении его цели.

Достигнув своей цели, третий номер становится первым, первый — вторым, а второй — третьим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока каждый игрок не пройдет все три обусловленные роли. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прикосновение к защищаемой спине.

Тактика борьбы.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведения из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

Единство общей и специальной подготовки. Положительное влияние на организм занятия физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Сопrotивляемость организма различным заболеваниям. Иммуитет. Оздоровительное, развивающее и воспитывающее воздействие на обучающихся. Навыки систематических занятий физическими упражнениями. Разностороннее развитие физических и духовных способностей борца. Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития. Восстановление функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок у борцов. Отдельные циклы подготовки на состояние работоспособности спортсмена. Тренировочные эффекты. Нормализация функционального состояния организма борца и его работоспособности. Воспитание личностных качеств (коллективизм, добросовестность, самокритичность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, толерантность, чуткость, патриотизм и т.д.).

Методический материал по предметной области «Спортивная борьба (дисциплина – вольная борьба)» (базовый и углубленный уровень)

Соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Скоростно-силовая подготовка борца. Силовые способности. Специальная скорость. Скоростно-силовые способности. Специальная скоростно-силовая выносливость.

Формирование основной структуры техники борьбы с соблюдением общих закономерностей выполнения основных элементов. Техника в комбинированном стиле, т.е. на основе тактико-технических комплексов. Основные виды тактико-технических комплексов, способы управления равновесия, маневрирования, навыки предупреждения и устранения грубых ошибок в схватках. Стабильность владения техникой борьбы. Умение добиваться свободного и слитного выполнения отдельных элементов и их согласованности, фиксировать степень равновесия и устойчивости на ковре, временные и пространственные характеристики. Отработка техники борьбы в более сложных упражнениях. Расширение и углубление технико-тактического мастерства юных борцов с учетом их индивидуальных особенностей, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности. Гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости. Степень освоения обучающимся системы движений в вольной борьбе. Контроль и корректировка движений в момент схватки.

Основные положения в борьбе:

- Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.
- Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.
- Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.
- Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне хвата.

Элементы маневрирования:

- В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо назад, направо кругом на 180 градусов.
- В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивание лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.
- Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают»,

апробируют в действии способы решения поставленных задач — коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

— Защита от захвата ног — из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Захватом дальних руки и бедра снизу спереди. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сбоку. Защиты: не давать осуществить захват; выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом скрещенных голени. Ситуация: атакуемый — на животе, атакующий — со стороны ног. Защиты: захватить ближнюю руку атакующего; подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.

Перевороты забеганием

Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сзади сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника; убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.

Перевороты перекатом

Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, оставляя ногу назад, разорвать захват.

Перевороты с переходом

Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сзади-сбоку. Защиты: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника; сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.

Перевороты скручиванием

Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сбоку. Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед — в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый — на животе, атакующий — сзади сбоку. Защиты: опереться свободной рукой и ногой в сторону переворота; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой и ногой, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Переворот с забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Ситуация: атакуемый — на животе, атакующий — сверху. Защиты: оставить ногу назад в сторону; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку.

Перевороты переходом

С ключом и зацепом одноименной ноги. Ситуация: атакуемый — на животе, атакующий сверху. Защиты: опереться свободной рукой и ногой на ковер; лечь на бок со стороны захваченной руки и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону.

Захватом дальней голени снизу и одноименной ноги. Ситуация: атакуемый — на животе, атакующий — со стороны ног. Защита: оставлять захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующему.

Перевороты перекатом

Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи бедром. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — сбоку. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Перевороты накатом

Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, атакующий — на боку грудью к сопернику. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.

*Борьба в стойке**Сваливания сбиванием*

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

Броски наклоном

Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке, атакующий — в средней. Защиты: наклониться вперед, отставить ногу назад; опереться свободной рукой в бок или бедро соперника.

Броски поворотом («мельница»)

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

Переводы рывком

Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый — в низкой стойке, атакующий — в высокой. Защиты: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ногу противника спереди.

Захватом одноименной руки подножкой. Ситуация: борцы — в средней стойке боком друг к другу. Защита: опереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку.

Переводы нырком

Захватом ног. Ситуация: атакуемый — высокой стойке, атакующий — в низкой. Защиты: опереться предплечьем в грудь атакующего; отставляя ногу назад; опереться рукой в голову.

Броски наклоном

Захватом руки и туловища с подножкой. Ситуация: борцы — в средней одноименной стойке. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в бок, бедро.

Броски поворотом («мельница»)

Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый — в средней стойке, атакующий — в низкой. Защита: упираться ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку.

Броски подворотом

Захватом руки через плечо с передней подножкой. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке, атакующий — в средней, боком к противнику. Защиты: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади.

Переводы рывком

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

Переводы нырком

Захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой. Ситуация: атакуемый — в высокой стойке, атакующий — в средней. Защиты: опереться предплечьем в грудь, отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи.

Техника вольной борьбы в партере:

– *Перевороты скручиванием:* захват дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из под захваченной; захватом руки на ключ и дальней голени.

– *Переворот разгибанием:* захватом шеи из-под плеча и зацепом ног.

– *Перевороты переходом:* захватом стопы снизу – изнутри и одноименной руки.

– *Перевороты накатом:* захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ноги стопой; контрприемы от переворотов.

– *Бросок прогибом:* обратным захватом туловища и ближнего бедра.

– *Перевороты скручиванием:* захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; захватом руки на ключ и зацепом одной ноги; переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; переворот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром; переворот захватом скрещенных голеней; переворот скручиванием обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней; переворот скручиванием захватом дальней руки и голени; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром; переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу – сзади.

– *Перевороты забеганием:* захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром; захватом руки на ключ и дальней голени, прижимая руку бедром; захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

– *Перевороты переходом:* с ключом зацепом одноименной ноги; захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри; захватом стопы снизу – изнутри и одноименной руки; захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной ноги.

– *Перевороты прогибом:* захватом плеча и шеи сбоку; захватом руки на ключ и другой руки под плечо; захватом шеи с ногой.

– *Перевороты перекатом:* захватом шеи с бедром, голенью; захватом шеи и дальней голени; обратным захватом дальнего бедра и ближней голенью; обратным захватом дальнего бедра; захватом шеи из-под плеча и бедра; захватом шеи и дальней ноги снизу – изнутри; обратным захватом дальнего бедра с голенью; захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени; обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего; обратным захватом ноги, прижимая голову; захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра; обратным захватом туловища, прижимая голову.

– *Перевороты разгибанием:* захватом головы (прижимая голову к груди); захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; захватом шеи из-под плеча с зацепом ног; захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; захватом руки рычагом с зацепом ног; захватом дальней голени с обвивом ноги; захватом дальней руки сверху – изнутри ножницами.

Дожимания на мосту и уходы с моста

Примерные комбинации приемов:

– Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

– Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху(под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

– Бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

— Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

— Куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

Методический материал по предметной области «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

В данной отрасли формируется социально-значимые качества личности в целях развития коммуникативных навыков, лидерского потенциала и приобретения опыта работы в команде (группе). Основной акцент выделяется на развитие организаторских качеств и ориентация на выборе педагогических и тренерских профессий. На приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся, приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Методический материал по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней сложности)

Гимнастика: упражнения на снарядах, в равновесии, приседания и прыжки на одной ноге и на обоих, повороты на 90°-360°, упражнения в упоре лежа, подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад), угол, лазание на канат различными способами, на скорость, опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, полет-кувырок через снаряд.

Акробатика: кувырки вперед, назад, вперед-назад, кувырки назад с переходом в стойку на руках, полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку), парные кувырки вперед, назад и вперед-назад, стойка на голове и руках, перевороты боком, вперед, назад, сальто вперед и назад, «рондад», подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30; 60 и 100м), бег на средние дистанции (400, 800, 1000 и 1500м), бег на длинные дистанции, кроссы по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания, толкания ядра или др. предметов.

Тяжелая атлетика: упражнения со штангой — жим, толчок, рывок. Спец. упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий присед. Упражнения с гирями, гантелями.

Плавание: обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи: ходы (разновидности), подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции на скорость, на время (1–10 км) преодоление возвышенностей, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием.

Коньки: катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания — скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Подвижные игры: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната, выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу: «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Различные варианты эстафет и т.д.

Спортивные игры:

— *Баскетбол.* Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное

блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

– *Ручной мяч.* Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

– *Футбол.* Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбывание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

– *Осуществление захватов и освобождение от них,* использование с целью их реализации, выведение соперника из равновесия, удержания и тиснения соперника, завоевание выгодных позиций и др. Умение сохранять устойчивость в равновесии, вести элементарные единоборства, способствовать спортивному отбору и выбору вида спорта для последующей специализации. Развитие скоростно-силовых качеств и равновесия, быстроты перемещений, противостояние сбивающим факторам, приложению совместных дифференцированных усилий для достижения цели, координации движений. Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Выполнение правил безопасности и инструктажа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при самостоятельном выполнении упражнений, проведенного тренером-преподавателем.

Ежедневное выполнение утренней зарядки. Самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. Соблюдение режима труда и отдыха.

Методический материал по предметной области «Национальный региональный компонент» (для базового и углубленного уровней сложности)

Национальные виды спорта: борьба «Хапсагай», якутские национальные прыжки, «Тутум эргиир», традиционные национальные игры.

Методический материал по предметной области «Судейская подготовка, участие в соревнованиях» (для базового и углубленного уровней сложности)

Соревнования как важнейший компонент в системе подготовки обучающегося и как важнейший универсальный механизм управления совершенствованием их мастерства. Правила проведения соревнований, участники соревнований, взвешивание, жеребьевка, стартовый бюллетень, составление пар, снятие с соревнований, протокольная церемония, схватка, оценка технических действий и приемов. Классификационные очки, присуждаемые после схватки. Пассивность. Запреты и запрещенные приемы. Протест. Приобретение соревновательного опыта, судейская практика. Работа в составе судейской бригады. Календарь соревнований. Участие в классификационных, отборочных, республиканских и международных соревнованиях. Соблюдение установленных требований к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного

оборудования и инвентаря. Медицинское обслуживание соревнований. Целевые установки для успешного выступления в схватках. Анализ выступлений на соревнованиях, в том числе своих. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей, которая требует следующее:

- Освоение терминологии, принятой в виде спорта «спортивная борьба».
- Владение командным языком, умение рапортовать.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Умение вести наблюдения за обучающимися во время схватки, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
- Судейство на учебных схватках в своей группе (по упрощенным правилам).
- Вести наблюдения за обучающимися, во время учебных схваток, и на соревнованиях.
- Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике борьбы.
- Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам борьбы.
- Проведение соревнований по вольной борьбе в общеобразовательной и в своей спортивной школе.
- Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря, составление календаря схваток, согласно приказа Минспорта России от 23.06.2014 г. № 616 «Об утверждении правил спорта «спортивная борьба (вольная борьба)».

Методический материал по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Экипировка обучающихся для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по вольной борьбе. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены таблице 12 и 13.

Таблица 12

Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество Изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
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 x 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	штук	2
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

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1

Методический материал по предметной области «Самостоятельная работа» (для базового и углубленного уровней сложности)

Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

3.4. Методы выявления и отбора спортивно одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития

ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям обучающихся.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются:

- антропометрические обследования;
- медико-биологические исследования;
- педагогическое наблюдение;
- педагогические контрольные испытания (тесты);
- психологические исследования;
- социологические исследования.

В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат обучающихся зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность

и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий обучающегося служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы

Общие требования безопасности

К учебно-тренировочным занятиям в спортивный зал допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий спортивной борьбой.

Обучающиеся должны соблюдать правила безопасности при обращении со стрелковым и вспомогательным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного инвентаря и оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения учащимися правил поведения во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви для занятий спортивной борьбой. В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал, зал

борьбы должен быть оснащен средствами пожаротушения. При использовании тренажеров обучающиеся должны быть проинструктированы по безопасному их использованию. Во время занятий обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Тщательно проветрить спортивный (борцовский) зал.
- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь для занятий спортивной борьбой.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.
- Ознакомиться с правилами безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Требования безопасности во время занятий

– Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

– Нельзя превышать установленную тренером-преподавателем нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.

– Нельзя использовать неисправный спортивный инвентарь и оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.

– На учебно-тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

Во время занятий следует строго соблюдать правила безопасности при тренировочных занятиях на открытом воздухе и в зале:

– При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру-преподавателю.

– При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

– При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1. Профориентация

Профориентация – комплекс психолого-педагогических мер, направленный на профессиональное самоопределение обучающегося. Профориентация реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с обучающимися.

Цель профориентационной работы:

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся профессионального самоопределения в условиях свободы выбора сферы деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи профориентационной работы:

- получение данных о предпочтениях, склонностях и возможностях учащихся;
- выработка гибкой системы сотрудничества с другими учреждениями дополнительного и профессионального образования.

Основные направления профессиональной ориентации обучающихся:

- профессиональное просвещение;
- профессиональная диагностика;
- профессиональная консультация и др.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Достижение этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, воспитания личности в коллективе, единства требования и уважения к личности, последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий, индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

4.2. Направленность и формы воспитательной работы

Главные факторы воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие обучающегося в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма обучающихся.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска обучающихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании обучающихся окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность обучающихся, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность обучающихся, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует обучающихся повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Формы воспитательной работы

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- введение единого ритуала торжественного приема новых обучающихся и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом и тренерском совете учреждения;
- создание «Летописи славы» и актуализации в разделе на официальном сайте учреждения в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях обучающихся;
- активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива учреждения в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий, разработанный с учетом особенностей конкретной организации дополнительного образования, необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время учебно-тренировочных сборов следует планировать на дни отдыха или разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Важнейшее место в воспитательной работе с обучающимися должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением и высказываниями обучающегося,

тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность обучающегося.

Тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты обучающихся, комментировать их поведение во время соревнований, анализировать настрой на победу и проявление конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Воспитательная работа — обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ) состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, преемственность задач всех этапов спортивной подготовки.

4.3. Основные направления воспитательной работы

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель патриотического воспитания — формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Воспитание полезного обществу гражданина и патриота своей Родины — важнейшие постулаты воспитательной работы физкультурно-спортивного учреждения.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Воспитание трудолюбия является основным стержнем воспитательной работы. Нужно показывать обучающимся, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия, рассказать о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, о сильнейших спортсменах. Примером трудолюбия может служить тренировка с выдающимися спортсменами.

Воспитание дисциплинированности проявляется в посещении занятий, соблюдении тренировочного режима, строгим и точным выполнением определенных правил и указаний тренера. Волевыми качествами считаются смелость и решительность. Воля спортсмена

развивается и укрепляется в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера (постановки усложняющихся задач).

Нравственность и духовность — стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с обучающимися осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Высокие моральные качества закладываются личным примером тренера, его убеждением и целенаправленной постановкой задач, мерами поощрения и порицания. Внешний элегантный вид повседневной одежды невольно заставляет обучающихся следовать этому примеру.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Важными направлениями воспитательной работы являются также:

- гармоничное развитие личности;
- формирование и укрепление спортивных традиций;
- подготовка и проведение коллективных творческих дел;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- создание обучающимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям;
- участие обучающихся в соревнованиях согласно годовому плану работы ДЮСШ.

Решение этих задач позволит четко определить место коллектива в системе воспитательного процесса и будет способствовать:

- развитию личностных качеств обучающихся;
- повышению коммуникационных способностей обучающихся.

Задачи воспитательной системы:

- поэтапное создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению;
- формировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья;
- научить обладанию эмоционально волевой регуляцией необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развивать основные физические способности;
- укреплять здоровье обучающихся.

Основные направления деятельности:

- четкое планирование как одна из важнейших предпосылок эффективности системы воспитательной работы;
- стратегия и тактика развития и совершенствования воспитательной работы зависит от плана-программы педагогических действий с содержательной и временной последовательностью;
- воспитательная работа проходит через все виды и формы деятельности;
- работа в социуме с родителями;
- обеспечить надежные качественные результаты воспитательного процесса;
- создание системы отношений, помогающей обучающимся на каждом возрастном этапе успешно решать свои задачи в основных сферах деятельности.

Необходимы педагогические условия: обучение и воспитание в интересах развития личности, семьи, города, региона, страны.

Спортивная ориентация помогает подростку и обучающемуся определиться и выбрать вид спортивной деятельности, в большей мере соответствующий его физическим возможностям, складу характера, интересу и способствующий укреплению его здоровья, физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. А также прививать потребности к систематическим занятиям спортом, заинтересованному овладению основами спортивной техники, знаниями в области методики спортивной тренировки и воспитанию морально-волевых качеств.

Работа с родителями

Родительские собрания: анализ занятий, решение общих проблем. Беседы, лекции связанные с проблемами воспитания. Традиционное общение с родителями по телефону или чате группы обучающихся. Консультация, анкетирование детей и родителей. Совместные встречи детей и родителей (организация вечеров, походов, экскурсий), т.е. максимально возможное привлечение родителей в жизнь группы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества — честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, в сочетании с волевыми качествами — настойчивость, терпимость, аккуратность, трудолюбие.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМА АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Примерные комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Приемно-контрольные нормативы выполняются на основании Положения об аттестации обучающихся в организации дополнительного образования, реализующей программы предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта, разработанной в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона РФ № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Настоящее Положение регламентирует содержание, порядок и формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся организации дополнительного образования, реализующей программы предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта и их перевод по итогам учебного года.

Результаты освоения теоретических знаний по предметным областям Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося в форме зачет/не зачет. По итогам каждого этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний, которые соответствуют каждому этапу спортивной подготовки. В итоговую аттестацию входят вопросы на выбор из каждой предметной области и этапа подготовки.

Таблица 14

Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности

Норматив		Годы подготовки			
		1	2	3	4
Челночный бег 3*10 м (сек)	ю	10,0	10,0	9,5	9,5
	д	10,5	10,5	10,0	10,0
Бег на 100 м (сек.)	ю				15,2
	д				17,5
Бег на 1000 м (мин., сек.)	ю				4,50
	д				5,10
Прыжок в длину с места (м.)	ю	160	165	170	175
	д	150	155	160	165
Подтягивание на перекладине в висе (кол-во раз.)	ю	3-5	5	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	д	8	12	15	17
Бросок набивного мяча (1 кг) (м.)	ю	3,8	3,8	4,0	4,0
	д	3,3	3,3	3,5	3,5
Подъем туловища в положении лежа (кол-во раз)	ю	25	25	35	35
	д	20	20	30	30

**Примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления углубленного уровня сложности**

Норматив		Годы подготовки			
		1	2	3	4
Челночный бег 3*10 м (сек.)	ю	9,0	9,0	9,0	8,9
	д	9,5	9,5	9,5	9,3
Бег на 100 м (сек.)	ю	14,8	14,0	13,5	13,0
	д	17,0	16,0	14,5	13,8
Бег на 1000 м (мин., сек.)	ю	4,30	4,0		
	д	4,50	4,30		
Бег на 3000 м (мин., сек.)	ю			без учета времени	
Бег на 2000 м (мин., сек.)	д				
Прыжок в длину с места (м.)	ю	180	180	190	200
	д	170	175	180	190
Подтягивание на перекладине в висе (кол-во раз)	ю	9	10	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	д	20	23	25	30
Бросок набивного мяча (1 кг) (м.)	ю	4,5	5,0	6,0	7,5
	д	3,8	4,2	4,2	4,5
Подъем туловища в положении лежа (кол-во раз)	ю	35	35	35	35
	д	30	30	30	30

5.2. Примерные контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (для всех групп подготовки)

Техника выполнения специальных упражнений

Забегания на мосту:

– оценка «5» – крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

– оценка «4» – менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;

– оценка «3» – низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

– оценка «5» – крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;

– оценка «4» – менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;

– оценка «3» – низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

– оценка «5» – упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;

– оценка «4» – выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);

– оценка «3» – выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук. Кувырок вперед, подъем разгибом;

– оценка «5» – выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;

– оценка «4» – допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);

– оценка «3» – нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:

– оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

– оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

– оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

5.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина – вольная борьба)

Основными физическими качествами борца являются: координационные способности, скоростные способности, скоростно-силовые способности, мышечная сила, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость и телосложение спортсмена.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности обучающегося к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности обучающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Под *скоростно-силовыми способностями* понимают возможности спортсмена, проявлять силу в минимальное время (взрывная сила).

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины

динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Выносливость — способность поддерживать заданную необходимую для обеспечения спортивной деятельности мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость — интегральная оценка подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т.п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенностей частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Степень влияния отдельных качеств и телосложения на мастерство борца примерно одинакова (таблица 16).

Таблица 16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсменов в вольной борьбе

Физические качества и телосложение	Степень влияния
Координационные способности	3
Скоростные способности	3
Скоростно-силовые способности	3
Мышечная сила	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Вестибулярная устойчивость	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 1 — незначительное влияние; 2 — среднее влияние; 3 — значительное влияние.

5.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица 17

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	1-2	3-4	4-5
Отборочные	-	1-2	1	1-2
Основные	-	1	2	2
Главные	-	-	-	1
Соревновательные схватки	8-12	8-12	14-38	14-38

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта «вольная борьба» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся, соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта вольная борьба;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта вольная борьба;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся направляются организацией дополнительного образования на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст]: учебное пособие / Ю. В. Верхошанский 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2013. — 216 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 стр.
3. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 144 с.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. — М.: Медицина, 1991. — 560 с.
5. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009. — 200 с.
6. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. — М.: Просвещение, 1993. — 240 с.
7. Коркин Д. П. Опыт подготовки борцов высокого класса [Текст]: рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина / [Под ред.: Кривошапкина П. И.]. — Якутск: 2008. — 216 с.
8. Кривошапкин П. И., Подливаев Б. А., Кривошапкин У. П., Иванов И. Ф., Филиппов Н. С. Биомеханические основы специальной физической подготовки борцов вольного стиля: учебное пособие. — Якутск, изд. дом СВФУ, 2019. — 132 с.
9. Кривошапкин П. И., Подливаев Б. А., Филиппов Н. С. Биомеханические основы общей и специальной физической подготовки юных борцов: монография. — Якутск, изд. дом СВФУ, 2020. — 192 с.
10. Купцов А. П., Подливаев Б. А. Теория и методика вольной борьбы: Примерная программа дисциплины федерального компонента цикла СД ГОС по специализации 022300 Физическая культура и спорт. — М.: Флинта: Наука, 2004. — 176 с.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р. Д. Сейфуллы, З. Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003. — 320 с.
12. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. — М.: Советский спорт, 2003. — 480 с.
13. Матущак, П. Ф. 100 уроков вольной борьбы [Текст]: учебное пособие / П. Ф. Матущак. — М.: ИНФРА-М, 2014. — 292 с.
14. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. — Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. — 213 с.
15. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. — Красноярск, 1996. — 102 с.
16. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. — Красноярск: ИПК «Платина», 1998. — 236 с.
17. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. — М., 2000. — 32 с.
18. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Вольная борьба: история, события, люди: монография. — М.: Советский спорт, 2007. — 360 с.
19. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР по вольной борьбе. — Красноярск. 2012.

20. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 284 с.
21. Подливаев Б. А., Рожин Н. Н., Уваров В. П. Организационно-методические основы подготовки высококвалифицированных борцов. – Якутск: ЯГУ, 2002. – 26 с.
22. Подливаев Б. А., Рожин Н. Н., Уваров В. П. Характеристика деятельности преподавателя по спортивной борьбе. – Якутск: ЯГУ, 2002. – 20 с.
23. Подливаев Б. А., Рожин Н. Н., Уваров В. П. Система многолетней подготовки высококвалифицированных борцов. – Якутск: ЯГУ, 2003. – 28 с.
24. Подливаев Б. А., Рожин Н. Н., Уваров В. П. Введение в курс «Спортивная борьба». – Якутск: ЯГУ, 2003. – 31 с.
25. Подливаев Б. А., Миндиашвили Д. Г., Грузных Г. М, Купцов А. П. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР и УОР. – М.: Советский спорт /2-е изд. – 2008. – 216 с.
26. Подливаев Б. А., Григорьев А. В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10–12 лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
27. Подливаев Б. А., Кузнецов А. С., Шахмурадов Ю. А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») – М.: 2016. – 390 с.
28. Подливаев Б. А., Бирюлина Е. Б., Карамчакова Л. А., Райков В. К., Фатеева О. А. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»). Возраст 7 лет и старше. – М.: 2017. – 68 с.
29. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В. Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994. – 422 с.
30. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. – М.: ФИС, 1984. – 144 с.
31. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. – М.: Советский спорт, 1997. – 1800 с.
32. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / под ред. Р. А. Пилюна. – Малаховка, 1993. – 82 с.
33. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов [Текст]: учебное пособие 2-е изд., дополн. / Ю. А. Шахмурадов. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев.: Олимпийская литература, 2001. – 504 с.
34. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>);
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>);
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Суточная потребность организма спортсмена в витаминах

Витамины, мг	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
С	150–200
В	3,4–3,8
В2	3,8–4,3
В6	6,0–7,0
В12	0,005–0,006
В15	150–180
РР	30–35
А	3,0–3,2
Е	10–20

Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и спортивной борьбе в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18–23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;
- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации.

Инструкторы-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется образовательным учреждением дополнительного образования в области физической культуры и спорта
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	14	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Учебное издание

**ПРИМЕРНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА: СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
(ДИСЦИПЛИНА – ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)**

Разработчики:

Колесова Аграфена Львовна
Подливаев Борис Анатольевич
Поротова Мария Николаевна и др.

Якутск, «Дани-Алмас», 2021

Редактор *О.Н. Алексеева*
Компьютерная верстка *М.Ю. Карпов*

Подписано в печать 30.11. 2021. Формат 60x84 1/8.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Усл. п. л. 7,4 Тираж 30 экз. Заказ № 1878.

Отпечатано в типографии ООО «Компания «Дани-Алмас»

677008, РС (Я), г. Якутск, ул. Билибина, 10А.

Тел. 36-92-91.