

**Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

Отличительная особенность программы

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей. Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба — это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - «есть упражнение», - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

Занятия вольной борьбой рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же вольной борьбой, как одним из видов спортивной борьбы позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное. Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний, приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях вольной борьбы? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия вольной борьбой развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, занятия вольной борьбой позволяют каждому повысить собственную самооценку, помогают, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 6-18 лет. Принимаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний к спортивным занятиям.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 7 лет.

В настоящей программе выделено три этапа обучения:

1. Спортивно-оздоровительный этап (СО).

2. Этап начальной подготовки (НП).

3. Учебно-тренировочный этап (УТ).

На полное освоение программы требуется 1680 часов (240 часов в год), включая контрольные нормативы и возможность участия в соревнованиях начального уровня.

Формы обучения

Форма обучения — очная.

Особенности организации образовательного процесса

1. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности. Учебные группы комплектуются из числа не имеющих медицинских противопоказаний детей для занятий Вольной борьбой. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» охватывает общеобразовательный период обучения 7 лет.

В программе пред­ставлены модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), спортивно-оздорови­тельный этап (СО).

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма де­тей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание тру­долюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью па быстроту, ловкость, гибкость); достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике; отбор перспективных детей и молодежи для даль­нейших занятий боксом.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям Вольной борьбой;

 - гармоничное развитие физических качеств по общей физической подготовке;

- изучение базовой техники вольной борьбы, волевых и морально-этических качеств личности;

- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (УТ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенство­вание технико-тактического арсенала, воспитание специальных психи­ческих качеств и формирование соревновательного опыта с целью повы­шения спортивных результатов.

**Минимальный возраст обучающихся по этапам подготовки**

|  |
| --- |
| Этапы подготовки |
| Спортивно-оздоровительный этап | Начальная подготовка | Учебно-тренировочный этап |
| Весь период | 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 6 – 18 лет | 9-11 лет | 10-12 лет | 11-13 лет | 12-15 лет | 13-16 лет | 14-17 лет | 15-18 лет |

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных за­кономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем за­нятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является мини­мальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальныйвозраст для зачисления(лет) | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года |
| спортивно-оздоровительные группы |
| Весь период | 6–18 | 10-20 | 6 | Выполнение нормативов ОФП |
| группы начальной подготовки |
| 1-й2-й | 9-1110-12 | 1010 | 66 | Выполнение нормативов ОФП |
| учебно-тренировочные группы |
| 1-й2-й3-й4-й5-й | 11-1312-1513-1614-1715-18 | 107755 | 66666 | Выполнение нормативовОФПВыполнение нормативовОФП |

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в летний оздоровительный период, спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря дневного пребывания, а также разрабатывать индивидуальные планы тренировок. Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих виды подготовки: теоретическую, практическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- восстановительные мероприятия;

- педагогический контроль;

- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Особенностью планирования программного материала явля­ется сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

2. Критерии оценки деятельности обучающихся – стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Набор и приём на отделение «Вольная борьба» осуществляется администрацией МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» в соответствии с приказом о зачислении.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, до­стигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься вольной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачис­ления в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической подготовке. Перевод по годам обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных норма­тивов по общей физической подготовке.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Требования к комплектованию учебных групп:

- отсутствие врачебных противопоказаний

- физическая и психологическая способность к выполнению простейших физических упражнений.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Общее количество часов в год - 240 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 2 академических часа по 40 минут. Недельная нагрузка: 6 часов.

Педагогическая целесообразность

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятиях высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в силовых видах спорта жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределятся таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к *системным* занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий в разных сферах повседневной жизни.

Практическая значимость

Занятия вольной борьбой рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же вольной борьбой, как одним из видов борьбы позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Ведущие теоретические идеи**

Благодаря вольной борьбе на ряду с другими видами спорта наиболее успешно решаются задачи общего развития воспитанников. Возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия вольной борьбой развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Они развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку, позволяют каждому повысить собственную самооценку, помогают, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

**Цель программы:**

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни через систематические занятия вольной борьбой.

**Задачи программы:**

*Образовательные*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам вольной борьбы;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность.

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».

Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы**

Формы занятий:

-теоретическое;

- практическое;

- соревнование.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;

- индивидуально-групповая;

- индивидуальная.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

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

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

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

4. Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Планируемые результаты**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях;

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры.

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- истории развития дзюдо;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требованиях техники безопасности при занятиях.

*В области общей и специальной физической подготовки.*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях.

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

– *Бег на 30* и *1000/1500/3000* м выполняется на дорожке стадиона пли легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

– *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

– *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– *Поднимание туловища из положения лежа на спине* за 1 минуту. Регистрируется максимальное количество подъемов туловища.

- *Подтягивание из виса на высокой перекладине (для девочек на низкой перекладине.*  Выполняется максимальное количество раз. Результат засчитывается, когда обучающийся, не касаясь перекладины заносит на нее подбородок и возвращается на исходную позицию.

- *Наклон вперед из положения стоя* Обучающийся становится на тумбу и выполняет наклон вперед без сгибания ног. Фиксируется результат на тумбе.

- участие в спортивных соревнованиях начального уровня.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов);

- итоговая аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий проводятся в соответствии с учебными планами.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей физической подготовке. В конце учебного года проходит итоговая аттестация.

Устанавливаются следующие формы приема контрольных и итоговых нормативов по всем разделам подготовки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- тактико-техническое мастерство – демонстрация техники.

Срок приема итоговых контрольных нормативов – май.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и календарного учебного графика распределения учебных часов.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе должны быть следующие документы планирования и учета работы:

по планированию:

- годовой план работы

- учебный план;

- план учебно-тренировочных занятий на год;

- расписание занятий;

- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учету:

- журнал учета групповых занятий;

Учебный план для специализации вольная борьба представлен ниже в таблице. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

**Учебный план учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| СО | НП | УТ |
| весь период | 1-й год | 2-й год | 1 и 2-й годы | 3 и 4-й годы | 5-й год |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 176 | 176 | 160 | 140 | 120 | 110 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 30 | 30 | 30 | 38 | 48 | 58 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка  | 20 | 20 | 36 | 38 | 48 | 48 |
| 4 | Теоретическая подготовка  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Контрольные соревнования  | - | - | - | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Восстановительные мероприятия  | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Медицинское обследование  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Общее количество часов** | **240** | **240** | **240** | **240** | **240** | **240** |

В программе пред­ставлена модель построения системы многолетней подготовки, пример­ные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной на­правленности. Определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (УТ), спортивно-оздорови­тельные группы (СО).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (240 часов, 6 часов в неделю)

**Спортивно-оздоровительный этап.**

**Основная цель этого этапа**: обеспечение отбора, физической и ко­ординационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортив­но-оздоровительного этапа начинающие обучающиеся должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и борьба.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательны­ми уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая рабо­тоспособность практически не растет. Только насыщенный двигатель­ный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значи­тельно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физиче­скую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здо­ровья, необходимо заниматься около шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специ­фических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

***Основные средства тренировочных воздействий***:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы дви­жения);

2) подвижные игры и игровые упражнения;

3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировоч­ных заданий).

***Основные методы выполнения упражнений***: игровой; повторный; равномерный; интервальный; круговой; соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Спортивно-оздоровительный этап под готовки необходим для создания предпосылок для следую­щей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор де­тей для дальнейших занятий дзюдо, поскольку именно в это время за­кладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

***Спортивно-оздоровительный этап*** представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощения­ми. Так, детям 7–10 лет доступны упражнения с весами, равными не более 20% собственной массы тела.

Упражнения скоростно-силового характера давать парциально по 5–8 мин с чередованием промежутков активного от­дыха (интервальный метод).

***Основные средства и методы тренировки***. Главное средство в за­нятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры и элементы подводящих упражнений. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комп­лексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, тре­бует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их при­меняют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, исполь­зуют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровооб­ращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необхо­димо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике вольной борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществля­ется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной фор­ме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыг­нуть через препятствие.

**Календарный учебный график**

**на спортивно-оздоровительном этапе обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 22 | 22 | 22 | 19 | 20 | 20 | 18 | 17 | 16 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **26** | **28** |
| **Всего за год** | **240** |

**Этап начальной подготовки.**

***Основная цель тренировки***: утверждение в выборе спортивной спе­циализации вольная борьба и овладение основами техники.

***Основные задачи***: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подго­товке в избранном виде спорта; обучение технике вольной борьбы; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных обучающихся для дальнейших за­нятий дзюдо.

***Факторы*, *ограничивающие нагрузку*:**

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений.

***Основные средства***:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и само-стра­ховки (кувырки, кульбиты, повороты);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (набивных и теннисных мячей, легкоатлетических снарядов);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) введение в школу техни­ки дзюдо;

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

***Основные методы выполнения упражнений***: игровой, повторный, равномерный, интервальный, круговой, контрольный, соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Как известно, одним из реаль­ных путей достижения хорошего результата считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специали­зацию обучающегося и организовать подготовку к ней. В отдельных слу­чаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что обучающиеся достигали высоких по­казателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный, быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физио­логов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специали­зации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготов­ке обучающихся.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным ма­стерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста суще­ствует отставание в развитии отдельных вегетативных функций орга­низма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих уп­ражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для формирования специфического тренировочного эффекта.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать па первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально по­добранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных зада­ний) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества обучающихся наиболее устойчиво проявляют­ся (прогнозируются) у мальчиков 9–13 лет, у девочек – 10–12 лет – данный возраст приходится на этап начальной подготовки. В следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Следовательно, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не определит и в 17–18 лет.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (под­готовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в об­щей цепи многолетней подготовки обучающихся.

***Особенности обучения***. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий па первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15–25 заня­тий (30–35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависи­мости от уровня развития физических качеств детей и подростков. При­менение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных па развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и за­креплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упраж­нений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет ус­пешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

***Методика контроля***. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основывать­ся на объективных и количественных критериях. Контроль эффективно­сти технической подготовки осуществляется тренером.

***Контроль за эффективностью физической подготовки*** проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей физической

подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносли­вость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая на­грузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

***Участие в соревнованиях***. Невозможно достигнуть в будущем высо­ких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На эта­пе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражне­ний. Особое преимущество отдается игровым и соревновательным мето­дам. Нa первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Обучающихся в соревнованиях нужно нацеливать на демонст­рацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициати­вы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Календарный учебный график**

**этапа начальной подготовки 1**-**го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 22 | 22 | 22 | 19 | 20 | 20 | 18 | 17 | 16 |
| СФП подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ испытания | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **26** | **28** |
| **Всего за год** | **240** |

**Календарный учебный график**

**этапа начальной подготовки 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МесяцыВиды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 20 | 20 | 20 | 17 | 18 | 18 | 16 | 16 | 15 |
| СФП | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ТТП | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| КПИ  | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Всего за месяц | **25** | **26** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **28** | **28** |
| **Всего за год** | **240** |

19

**Учебно**-**тренировочный этап.**

***Основная цель тренировки***: углубленное овладение технико-такти­ческими приемами вольной борьбы.

***Основные задачи***:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростно-силовой подготовки спорт­сменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранно­му виду спорта;

- создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- обучение и совершенствование техники;

- постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; посте­пенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовленности спортсмена.

***Методы выполнения упражнений***: повторный, переменный, интервальный, повтор­но-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

***Основные направления тренировки***. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей спе­циализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготов­ки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортив­ной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11–15 лет, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообраз­но путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном про­цессе специальные комплексы упражнений и тренажерные устройства, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на от­дельные мышцы и

20

мышечные группы.

Обучение технике вольной борьбы. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

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

***Методика******контроля***. Как и на всех этапах подготовки, контроль дол­жен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контро­ля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контро­ля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, ка­чество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, так­тической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Прово­дятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испы­тания, на основе контрольно-переводных нормативов и технико-тактических навыков.

***Участие в соревнованиях*** зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требо­ваний и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных обучающихся оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики воспитать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противостояния.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения цикл подготовки включает подготови­тельный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсме­нов первого и второго годов обучения, главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повыше­нию уровня функциональных возможностей, дальнейшее расшире­ние арсенала технико-тактических навыков и приемов.

21

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 1-2-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 17 | 17 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 13 | 13 |
| СФП | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| ТТП | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **26** | **28** | **27** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** |

При плани­ровании годичных циклов для обучающихся учебно-тренировочного этапа 3 и 4-го годов, обучения в подготовительном периоде средствами ОФП реша­ются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повы­шение уровня специальной физической работоспособности. Продол­жительность подготовительного периода – 6–9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляет­ся с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической под­готовки, развития силы, быстроты, выносливости. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировоч­ной нагрузки.

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

22

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 3-4-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 15 | 15 | 15 | 13 | 14 | 14 | 12 | 11 | 11 |
| СФП | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| ТТП | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **27** | **28** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** |

На этапе 5-го года обучения процесс спортивной тренировки направ­лен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировоч­ным нагрузкам в соответствии с индивидуальным соревновательным опытом. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревнова­тельной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствова­ния общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восста­новительные или стимулирующие восстановительные процессы сред­ства подготовки в периоды интенсивных тренировочных и со­ревновательных нагрузок.

**Календарный учебный график**

**учебно-тренировочного этапа подготовки 5-го годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - |
| ОФП | 14 | 14 | 13 | 12 | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 |
| СФП | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| ТТП | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| КПИ |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Контрольные соревнования |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |
| Восстанов. мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |
| Медицинский контроль  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Всего за месяц | **27** | **27** | **28** | **26** | **27** | **26** | **26** | **26** | **27** |
| **Всего за год** | **240** |

23

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в под­готовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы на­учить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творче­ски подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физи­ческой, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Обучающийся вольной борьбе, как и любой другой спорт­смен, должен обладать высокими моральными и волевыми качества­ми, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях лю­бого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы об­щественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, ува­жительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперни­кам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок состоит из трех частей:

24

подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариабельным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть. (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

На этапе СО необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, в группах СО знакомство детей с особенностями вольной борьбы проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

25

План теоретической подготовки для групп СО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Зарождение и история развития вольной борьбы  | История вольной борьбы. |
| 2 | Гигиена. Оказание первой медицинской помощи. Закаливание организма | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений значение и основные правила закаливания. Закаливание.  |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | Краткие сведения о строении и функциях организма человека |

***Краткие сведения о строении и функциях организма человека****.*

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

***Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена****.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий вольной борьбой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятия о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики предупреждения заболеваний. Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

Краткие сведения, о том, как зарождалась вольная борьба. История её развития.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гиги­ены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, в группах НП знакомство обучающихся с особенностями вольной борьбы проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разу­чивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных ре­зультатов.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных заня­тий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать

26

история физической культуры в целом, история вольной борьбы, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревновани­ям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внима­ние уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

***План теоретической подготовки для групп НП и УТ этапа обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Период обучения |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли, жизненно важных умений, навыков и организованности.  | УТ |
| 2 | Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. | НП |
| 3 | Закаливание организма  | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.  | НП, УТ |
| 4 | Зарождение и история развития вольной борьбы  | История вольной борьбы  | НП, УТ |
| 5 | Правила и организация соревнований по вольной борьбе  | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.  | НП, УТ |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом  | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.  | НП, УТ |
| 7 | Общая характеристика тренировки  | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания  | УТ |
| 8 | Основные средства тренировки  | Физические упражнения. Подго­товительные, общеразвивающие и специальные упражнения.  | УТ  |
| 9 | Физическая подготовка  | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.  | УТ  |

**Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и физкультурно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости,

27

гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног–различные виды приседаний. Упоры–упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т. п. Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в вольной борьбе представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на *координационные* и *кондиционные*.

*Координационные упражнения* объединяют технику и тактику вольной борьбы. *Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения*(ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм чело века и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *обще-подготовительные* и *специально-подготовительные.*

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению

28

поединков). В основной части тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестрое­ния и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

*Обще-подготовительные упражнения*

Строевые упражнения*.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Pазойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *По*нятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, в обратном направлении, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на

29

«борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой.

Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рей-па уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и. п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего)

30

на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руке; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

*Специально-подготовительные* упражнения. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми

руками, с одной стороны, на другую; бросок мяча вверх и ловля руками

(выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо),
 назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа

31

на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

 Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специальная физическая подготовка

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вольная борьба» используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение игровых поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение игровых поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение игровых поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях игрового поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Технико-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе вольной борьбы с привязкой к технической его части. Юный борец за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте

32

целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

**- постановка цели поединка;**

**Воспитательная и психологическая подготовка.**

*Главной задачей* в занятиях с обучающимися является вос­питание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредствен­но спортивная деятельность, которая представляет большие возмож­ности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направлен­ности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. По­нимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, на­правленный па развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствую­щей системы отношений. При этом психическая подготовка к про­должительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

*Воспитание дисциплинированности* следует начинать с первых за­нятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнова­ниях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных заня­тий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, системати­ческим выполнением тренировочных заданий.

*Психологическая подготовка* обучающихся к соревновани­ям направлена на формирование свойств личности, позволяющих ус­пешно выступать, за счет адаптации к конкретным условиям вообще, и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частно­сти. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитатель­ный и самовоспитательный процесс.

Высокий результат предполагает выполнение самой разно­образной по объему, интенсивности и содержанию работы, направлен­ной на реализацию достигнутого обучающимся потенциала в соревнова­тельных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, травмы,

33

ответственно­сти за результат выступления и т.д.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к вольной борьбе как искусству и личную заинтере­сованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с обучающимся все положительные и отри­цательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы обучающийся относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник твор­ческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а само­стоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее со­ответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

*Для развития волевого качества выдержки* надо постоянно выраба­тывать у обучающихся умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совер­шенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовлен­ности.

*Самообладание*. В данном случае речь идет о способности не терять­ся в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведе­нием, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжен­ности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание законо­мерностей спорта.

**Восстановительные мероприятия.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня трениро­ванности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

**Факторы педагогического воздействия**, **обеспечивающие восстановление работоспособности**:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направ­ленности.

2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4. Оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности.

5. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

6. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне­ния, упражнения па расслабление и т.д.).

34

7. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интен­сивности тренировочного процесса, соревновательной практики необхо­димо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На УТ этапах при увеличении соревновательных режи­мов тренировки могут применяться такие средства вос­становления как, витаминизация, все виды масса­жа, русская парная баня или сауна.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происхо­дит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

**Общие представления о допинге.**

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работо­способности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного ре­зультата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения мораль­ного ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, мораль­ного и генетического ущерба обществу.

Запрещенные вещества:

– стимуляторы;

– наркотики;

– каннабиноиды;

– анаболические агенты;

– пептидные гормоны;

– бета-2 агонисты;

– вещества с антиэстрогенным действием;

– маскирующие вещества;

– глюкокортикостероиды.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемир­ным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конфе­ренции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных и спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные веще­ства и методы в соревновательном и вне соревновательном периодах, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсменов, тренеров и врачей, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

35

– первое нарушение: минимум – предупреждение,

 максимум – 1 год дисквалификации;

– второе нарушение: 2 года дисквалификации;

– третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидо­пинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе можно посмотреть на официальном сайте.

**Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение**

На занятиях необходимо иметь специальную форму для занятий вольной борьбой. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения зал борьбы МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново», оборудованный борцовским ковром, спортивными снарядами,

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед. измерения | Количество изделий |
|  | **Основное оборудование** | **спортивный инвентарь** |
| 1. | Борцовский ковёр | шт. | 1 |
| 2. | Гимнастическая палка | шт. | 15 |
| 3. | Зеркало настенное | комп | 2 |
| 4. | Секундомер | шт. | 2 |
| 5. | Скамейка гимнастическая | шт. | 1 |
| 6. | Борцовский манекен | шт. | 2 |
| 7. | Набивные мячи 2кг.5кг. | шт. | 2 |
| 8. | Гимнастическая скакалка  | шт. | 15 |
| 9. | Тренажеры | Шт. | 3 |

**Дидактическое обеспечение реализации программы**

Наглядные пособия (схемы, плакаты) с наглядным разбором техники упражнений. Комплексы упражнений по данному виду спорта.

**Методическое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические

36

занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях начального уровня.

Требования к педагогу

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
6. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
7. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
8. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

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

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об

37

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

Для педагога дополнительного образования

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. Физкультура и спорт. Москва.2010.

2. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. Физкультура и спорт. Москва.2008.

3. Кузнецов А.С. Правила соревнований по вольной борьбе и их толкование. Москва.2012.

4.Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва.2013.

5.Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Физкультура и спорт. Москва.2014.

**Интернет-ресурсы:**

[**http://bookitut.ru/volnaya-borjba-uchebnik.158.html**](http://bookitut.ru/volnaya-borjba-uchebnik.158.html)

[**http://www.xliby/ru/sport/volnaya\_borba\_uchebnik/**](http://www.xliby/ru/sport/volnaya_borba_uchebnik/)

[**http://olimpiec.yam.sportsng.ru/media/**](http://olimpiec.yam.sportsng.ru/media/)