

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 4» города Кирова

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МБУ ДО СШ № 4

Протокол

№ 8 от «25» 09 2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МБУ ДО СШ № 4

№ 03.04.25 от «25» 09 2025



Программа
физкультурно-оздоровительной направленности
по виду спорта
Спортивная борьба

Срок реализации программы: бессрочно

Киров
2025

Оглавление

Общие положения.....	3
1. Основные характеристики Программы	5
2. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	10
3. Методические материалы.....	13
4. Требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнованиях.....	24
5. Воспитательная работа и психологическая подготовка..	26
6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	29
7. Система контроля и зачётные требования	30
Перечень информационного обеспечения	32
Приложение 1	33

Общие положения

Программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивная борьба» (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе отделения «Спортивной борьбы» в МБУ ДО СШ № 4.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Федеральный закон № 127-ФЗ);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 273-ФЗ);

3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 329-ФЗ);

4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

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

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утверждённых ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.3172-14;

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее — Программа), направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания

и физкультурно-оздоровительные программы) (п. ч. 3 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Спортивная борьба позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

образовательную деятельность, могут реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Расписание занятий в спортивно-оздоровительном этапе (далее СОЭ) составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся МБУ ДО СШ № 4, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

- Количество обучающихся в СОЭ, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в СОЭ зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБУ ДО СШ № 4.

1. Основные характеристики Программы

1.1. Характеристика спортивной борьбы, как вида спорта, её отличительные особенности

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

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

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил. могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п.

Развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

В данной Программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

1.2. Цели и задачи программы, её функции

Содержание и материал программы дополнительного образования должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1 уровень «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебно-тренировочного процесса, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 уровень «Средний уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации учебно-тренировочного процесса, которые допускают освоение специализированных знаний в рамках содержательно тематического направления программы.

3 уровень «Высокий уровень». Предполагает использование форм организации учебно-тренировочного процесса, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Реализации Программы СОЭ на высоком уровне, где идёт углубленное изучение материала близкого по уровню к дополнительным образовательным программам спортивной подготовкой (например, отчисленными обучающимися с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), но готовыми к продолжению прохождения спортивной подготовки на СОЭ).

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Уровни освоения Программы – базовый, средний, высокий.

Адресат программы: данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет желающих продолжить заниматься избранным видом спорта.

Программа реализуется в течение 3 лет. Учебно-тренировочный год – 52 недели, с 1 октября по 31 сентября.

Объем программы: 702 часа. Общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки 1-й год – 234 часа, 2-й год – 234 часа, 3-й год – 234 часа.

Режим занятий – 1, 2, 3-й год 3 тренировки в неделю по 1,5 часа;

Формы обучения – очная форма.

Формы организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные.

Цель и задачи программы

Цель программы физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к физической культуре посредством обучения основам спортивной борьбы. Указанная цель достигается путём решения следующих задач в соответствии с уровнем сложности:

Образовательные:

- обучать основам техники безопасности и страховки при выполнении различных упражнений;
- формировать умения самостоятельно выполнять упражнения;
- познакомить с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы;
- обучить технике и тактике спортивной борьбы;
- продолжить формирование черт спортивного характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира;

- продолжить формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки обучающихся, взаимосвязи её компонентов, средствах и методах учебно-тренировочного процесса, планировании учебно-тренировочных нагрузок;

- продолжить формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам;

Развивающие:

- развивать физические качества спортсменов: выносливость, силу, гибкость;

- укреплять здоровье и закалять организм;

- формировать адекватную самооценку, самообладание, выдержку;

- развивать активность и самостоятельность общения;

- развивать внимание, быстроту реакции;

- повышать надёжность выступлений в соревнованиях;

- развивать освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов;

- приобщать к здоровому образу жизни;

- воспитывать уважение к чужому мнению;

- воспитывать стремление к победе;

- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде.

- продолжить индивидуализацию общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности.

Содержание программы.

Примерный годовой План-график распределения учебно-тренировочных часов

№ п/п	Содержание занятий	часы	Октябрь	Ноябрь	Декабрь,	Январь,	Февраль,	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1.	ОФП	146	10	10	9	9	9	9	11	14	17	19	18	10
2.	СФП	47	6	6	6	6	6	7	5	5				
3.	Техническая подготовка	12	2	2	1	1	1	2	2	1	1			1
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	3	2	3	3	2	1	1			2	1	5

5.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5						1		1				3
6.	Общий объем часов	234	21	20	19	19	18	20	19	21	18	21	19	19

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Главным критерием деятельности на СОЭ является стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения гигиены и самоконтроля.

Ожидаемые результаты:

Будут знать:

- технику безопасности при занятиях спортивной борьбой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах;

- понятия о технике выполнения захватов, приёмов в стойке и партере, ошибки при их выполнении, пути исправления данных ошибок;

- правила соревнований по спортивной борьбе;

- основные средства восстановления.

- иметь знания о структуре системы многолетней подготовки обучающихся, взаимосвязи её компонентов, средствах и методах учебно-тренировочного процесса, планировании учебно-тренировочных нагрузок;

- сформированы специальные психические качества и умения регулировать эмоциональное состояние в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам;

Будут уметь:

- иметь широкий круг двигательных умений и навыков;

- владеть основами техники приёмов по виду спорта «Спортивная борьба»;

- освоением повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Научатся:

- владеть основами техники захватов, приёмов в стойке и партере;

- выполнять контрольные упражнения;

- выполнять индивидуализацию общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности.

1.4. Современные ценностные ориентиры, которые формируются в процессе освоения Программы

Тренировочные занятия спортивной борьбой имеют:

- оздоровительное значение (положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма, развивают все основные физические качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- образовательное значение (в процессе занятий спортивной борьбой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

1.5. Объём Программы, нормативный срок её освоения

Количество часов в неделю	4,5
Количество тренировок в неделю	2-3
Общее количество часов в год	234

1.6. Уровень сложности реализуемой Программы

Стартовый уровень	
Число обучающихся в группах (чел.)	минимум – 15, максимум – 30
Срок обучения	1 - 3 года*
Режим занятий	4 часа в неделю

* - обучающиеся, которые не смогли успешно пройти индивидуальный отбор для зачисления на базовый уровень, могут продолжать обучение на СОЭ до достижения 18-летнего возраста или окончания обучения в общеобразовательном учреждении.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Форма обучения

Форма обучения в СШ очная. Тренировочные занятия проводятся в доурочное или послеурочное время (при 2-х сменном обучении в общеобразовательных школах). Тренировочные занятия проводятся с 08 часов до 20 часов (с 16 лет – до 21 часа), согласно требований СанПиНа 2.4.4.3172-14.

2.2. Режим занятий

Тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 1 час 30 минут

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период может обеспечиваться СШ в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона «Об образовании в РФ».

2.3. Возраст обучающихся

Этап подготовки	Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно – оздоровительный	от 1 года	7	15-30

2.4. Принципы формирования групп

В СШ принимаются все желающие в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора не зависимо от их способностей и уровня общего развития.

При поступлении желающие должны представить:

- заявление от одного из родителей (законных представителей) о принятии в СШ на отделение по виду спорта «Спортивная борьба» (с 14 лет ребёнок имеет право сам написать такое заявление);
- копию свидетельства о рождении (паспорта);
- копия СНИЛС
- справку от врача о допуске к занятиям по спортивной борьбе.

2.5. Формы организации образовательного процесса

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и (или) индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- комбинированные занятия;
- подвижные, спортивные игры;
- тестирование и медицинский контроль.

2.6. Приёмы и методы, используемые для обеспечения

успешности освоения Программы

Методы и приёмы организации тренировочного процесса:

Метод – способ деятельности.

Методы, в основе которых лежит способ организации учебно-тренировочного занятия:

- *словесный* (устное изложение, беседа, лекция, анализ тренировки и др.);
- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) тренером-преподавателем, наблюдение и др.);
- *практический* (тренинг, упражнения, соревнования, выполнение КПН и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративный* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *частично-поисковый* – участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем;
- *исследовательский* – самостоятельная отработка каких-либо элементов техники обучающимися.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся занятия:

- *фронтальный* – одновременная работа со всеми обучающимися;
- *коллективный* – организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми обучающимися;
- *индивидуально-фронтальный* – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- *групповой* – организация работы по малым группам;
- *коллективно-групповой* – выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
- *в парах* – организация работы по парам;
- *индивидуальный* – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Приём – конкретное проявление определённого метода на практике:

- игры, упражнение, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, показ (исполнение) тренером-преподавателем, наблюдение, работа по образцу, тренинг и др.

Дидактический материал: плакаты, фотографии, памятки, научная и специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы и др.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных организациях (школах).

2.7. Учебный план

План учебно-тренировочного процесса включает в себя теоретические и практические занятия, в том числе участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, формы аттестации.

2.8. Расписание

Расписание занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и СШ.

Цель расписания:

- создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;
- создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя;
- организация нормального эффективного режима функционирования СШ.

Расписание занятий составляется каждый год по мере комплектования групп по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях, утверждается директором спортивной школы.

Рекомендуемая форма расписания занятий приведена в таблице.

Ф.И.О. тренера- преподавателя	группа, год обучения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Кочергин А.А.	спортивно- оздорови тельная группа 1 г.о.	15:00 – 16:30		15:00 – 16:30		15:00 – 16:30		

3. Методические материалы

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

Задачи учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий спортивной борьбой;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- обучение основам техники борьбы, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных борцов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные борцы должны овладеть техникой борьбы, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

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

2. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. Надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр.

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

Обучение технике борьбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Двигательные навыки у юных борцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех-четырёх дней..

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

3.1. Методика проведения занятий

Учебный материал по виду спорта «Спортивная борьба» осваивается обучающимися в процессе занятий.

Занятие имеет определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (10-20 мин) в основном решает задачу подготовки юных борцов к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач занятия с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижения готовности организма юных баскетболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия.

В основной части (50-60 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части планируется обучение новому материалу. Закрепление и совершен-

ствование приёмов осуществляется в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: в начале – упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце – упражнения, развивающие силу и выносливость.

Заключительная часть (5-10 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние.

Эффективность занятия во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися от занятий физическими упражнениями. В процессе занятия тренер-преподаватель должен правильно регулировать физическую нагрузку. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, достичь максимума ко второй половине основной части урока и снижаться к концу занятий. Умело регулировать нагрузку помогает контроль за степенью утомляемости обучающихся.

Примерная схема занятия для группы СОЭ

	Содержание	Продолжительность мин.	Методические указания
Подготовительная часть. 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач занятия	3-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	3-5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5-6	
	Специальные упражнения	4-5	
Основная часть. 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнёром	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приёмам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю (в зависимости от возраста и года обучения). Обратить внимание на страховку и самостраховку.

	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть. 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале занятия. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

3.2. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объёмом учебно-тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнения;
- использование тренажеров и тренировочных устройств.

3.3. Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

Примерные темы

1. *Краткие сведения о строении и функций организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды – важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

2. *Значение физических упражнений.* Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

3. *Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня борца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

4. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

5. *История развития спортивной борьбы за рубежом и в России.* Характеристика спортивной борьбы, её место и значение в российской системе физического воспитания. История развития спортивной борьбы как вида спорта. Достижения Российских борцов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений борцов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по спортивной борьбе в России.

6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий спортивной борьбой: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. *Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полу приседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекарами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперёд, спиной вперёд, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

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

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

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

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересечённой местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперёд, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лёжа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лёжа в упор лёжа боком, в упор лёжа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лёжа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноимённые движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперёд - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях,

вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сидя углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнёром); лёжа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лёжа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лёжа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление её в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъём силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперёд, назад, в стороны, круговое; соскоки вперёд, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Специальные физические упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперёд-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны

головы в стойке с помощью партнёра; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнёра.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лёжа на спине; кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнёра; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперёд, ногами вперёд, левым (правым) боком, с сидящим на бёдрах партнёром; уходы с моста без партнёра, с партнёром, проводящим удержание.

Упражнения в само страховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнёра; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнёра, через шест (палку); кувырок вперёд с подъёмом разгибом; кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнёра; падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

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

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

Специализированные игровые комплексы:

Игры в касания. Сюжет игры, её смысл - кто быстрее коснётся определенной части тела партнёра. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперёд-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и кон-

струировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнёров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела).

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

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

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

Техническая подготовка

1. Освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования.

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

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

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

2. Техника спортивной борьбы.

Приёмы борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

Перевороты забеганием.

Перевороты перекатом.

Перевороты накатом.

Борьба в стойке

Сваливание сбиванием.

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

Бросок поворотом («мельница»).

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

Перевод рывком.

С захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Ситуация: борцы – в средней фронтальной стойке. Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперёд, рывком на себя освободить захваченную руку

3. Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

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

4. Требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнованиях

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

Причины травматизма на занятиях спортивной борьбой:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);
- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;
- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил само страховки;
- недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя, применением занимающимися запрещенных приёмов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. В холодную погоду надевать тренировочный костюм.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Общие требования безопасности.

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. занятия должны проводиться в специальной спортивной форме и обуви.
5. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
6. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

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

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

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

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

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

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

Тренер-преподаватель должен:

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

- строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приёмов;

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

- обучать безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

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

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома – на всё это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортивной борьбой;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнёра», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстре-

мальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных борцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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

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

5.1. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

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

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

5.2. Система соревнований

На спортивно-оздоровительном этапе для начинающих спортсменов не планируются соревнования, в соревнованиях могут участвовать только те обучающиеся, которые были переведены из тренировочных групп совершенствования спортивного мастерства.

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

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном этапе подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

СШ осуществляет обеспечение обучающихся, спортивным инвентарем и оборудованием.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые для обучающихся и тренеров-преподавателей.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: ковер борцовский, маты гимнастические, медицинболы, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки (последние приобретаются обучающимися самостоятельно).

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

7. Система контроля и зачётные требования

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

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

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности обучающихся является промежуточная аттестация на базе СШ.

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

Задачи:

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (май), для приёма контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора-методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за две недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольных испытаний.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил комплекс контрольных нормативов.

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

Нормативные требования индивидуального отбора по физической подготовке для зачисления на базовый уровень (ЭНП) (юноши)

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

Нормативные требования индивидуального отбора по физической подготовке для зачисления на базовый уровень (ЭНП) (девушки)

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

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

Перечень информационного обеспечения

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика спортивной борьбы / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы /В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.
7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и Спортивная): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1960. - 484 с.
10. Спортивная борьба (классическая, Спортивная, самбо): Учебник для ИФК / Подред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФИС, 1968. - 584с.
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Шахмурадов, Ю.А. Спортивная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

Подвижные игры

«Рыболовная верша». Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приёмов.

«Борьба с поясами». Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов». Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Тренер называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени». Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Мост». Игроки становятся по краю ковра, один из них назначается «ведущим» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «ведущий» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «ведущего» и игра продолжается с участием исключённых игроков.

«Преграды». Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берёт в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие обучающиеся отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через приём и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень». Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, чётные номера с одной стороны, нечётные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковёр, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики». Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша. Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, кото-

рый в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга». Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине». Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч». Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Тренер обманчивыми движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить тренера.