

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско – юношеская школа № 4»  
городского округа Самара

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара

протокол № 3 от  
« 3 » сентября 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ № 4» г.о. Самара  
В.А. Попов

Приказ № 93 от « 3 » августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

*физкультурно-спортивной направленности*

**Срок реализации:**

**1 год**

**(возраст детей 6 -13 лет)**

Разработчики:  
Зам. директора по УВР Иванова О.А.  
Методист Шалдуга А.А.  
Методист Рассыпнова С.Ю.

Самара  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Общие положения.....	3
1.2.	Цели и задачи программы.....	4
1.3.	Целевая аудитория.....	5
1.4.	Срок реализации, формы и режим занятий.....	5
2.	Планирование и учет.....	6
2.1.	Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.....	6
2.2.	Примерный учебный план и содержание программного материала.....	6
2.3.	Контрольно-переводные требования.....	11
2.4.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе спортивного оздоровления.....	13
3.	Методическая часть .....	13
3.1.	Педагогический контроль.....	13
3.2.	Медико-биологический контроль.....	14
3.3.	Психологическая подготовка.....	14
3.4.	Воспитательная работа.....	15
4.	Список литературы.....	16

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общие положения:

Вольная борьба — это один из наиболее зрелищных видов единоборств с применением широкого арсенала приёмов: захватов, бросков, переворотов, подножек, швунгов и так далее, в котором соперники стараются достичь победы, положив другого на обе лопатки, или превзойдя по набранным баллам. Главное отличие от классической (греко-римской) борьбы заключается в том, что «вольникам» разрешены захваты ног противника, подножки и активная работа в партере (в положениях «лежа» и «на четвереньках»).

В чем же изюминка борьбы вольного стиля, чем она покорила сердца миллионов любителей единоборств? Секрет заключается в том, что она в одинаковой мере строго требует от спортсмена гибкости, силы, выносливости, стойкости духа, скорости действий и мышления.

Борцу вольного стиля, чтобы добиться мало-мальски заметных успехов, нужна «дыхалка» нырять за жемчугом, реакция хоккейного вратаря, скорость принятия решений пилота «Формула-1», совмещенная с аналитическими способностями хорошего шахматиста. Поскольку борцовские захваты граничат с болевыми и удушающими приёмами из дзюдо и джиу-джитсу, а швунги и подсечки — с ударами из ушу и кик-боксинга, «вольнику» сложно рассчитывать на успех без крепких костей и эластичных суставов, защищенных «брикетами» до звона накачанных мышц. И без упорства солдата в бою, который продолжает сражаться даже когда жаркая кровь заливает глаза, забивает нос и горло...

Вот поэтому физическая подготовка борца-«вольника» является едва ли не самой универсальной в спортивном мире. Прыгуну в высоту достаточно довести до кондиции необходимую группу мышц на ногах, оставив максимально «лёгкой» верхнюю часть туловища. Футболисту или бегуну-стайеру нет резона терять скоростные данные, качая мускулы корпуса и рук. Штангисту, конечно, приходится работать с большой группой мышц, но для него не имеет смысла работать над «дистанционным дыханием». А вот борцу вольного стиля приходится быть готовым ко всему. Все части тела у него должны быть развиты гармонично, все суставы, мышцы и сухожилия должны быть готовы как к динамической, так и статической работе, дыхательная система — как к длительным нагрузкам, так и к рваному режиму. Ибо нет ему ни секунды покоя на раскалённом от напряжения тесном ковре против человека своего веса и силы, против такой же заряженной на победу машины из мускулов, против вечного своего Соперника с тысячью имён, представляющего опасность для здоровья даже во время тренировок.

*Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой документацией:*

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

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)

-Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 11 декабря 2018 г.)

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

-Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО – 16-09-01/826-ТУ

-Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

**Направленность программ - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Предложенная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении обучения в спортивном кружке, формирует у них целостное представление о физической культуре и о данном виде спорта, о возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное воспитании личности, способной к самостоятельной трудовой и творческой деятельности. Программа позволяет обучающимся овладеть жизненно важными навыками укрепления и сохранения физического здоровья, развить свои физические способности.

**1.2. Цели и задачи программы:**

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом и систематическим занятиям спортивной борьбой;

**Основными задачами реализации поставленной цели являются:**

Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники вольной борьбы;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

#### Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

### **1.3 Целевая аудитория:**

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы - максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-13 лет.

### **1.4. Сроки реализации, форма и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

На этап СО зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

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

Результат реализации Программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

### **1.5. Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:**

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

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

Результат реализации Программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

## **2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ**

### **2.1. Режим учебно-тренировочной работы и требования физической, технической и спортивной подготовки (вольная борьба)**

Таблица №1

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость группы	Количество учебных часов в неделю	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	18-20	4	144	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП

Таблица №2

### **2.2. Примерный учебный план на 36 недели учебно-тренировочных занятий**

№	Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка (ч)	8
2	Общая физическая подготовка (ч)	70
3	Специальная физическая подготовка (ч)	44

4	Технико-тактическая подготовка (ч)	18
7	Контрольные испытания и зачёты (ч)	4
8	Всего часов	144

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники вольной борьбы и тактики.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

#### Спортивно-оздоровительный этап

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на этапе спортивного оздоровления включает в себя постепенное повышение тренировочных требований.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники вольной борьбы;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

При расчёте времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин.
- элементы акробатики- 6-10 мин
- игры в касания- 4-7 мин
- освоение захватов- 6-10 мин

Основное время для начального обучения должен быть положен спортивно-игровой метод проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценить пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи, воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнём, что в данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

### **2.3. Содержание программного материала**

#### **1. Теоретическая подготовка**

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, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

2. Личная и общественная гигиена:

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. Закаливание организма:

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

4. Рождение и развитие вольной борьбы:

История вольной борьбы.

5. Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе:

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

6. Самоконтроль в процессе занятия спортом:

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

7. Общая характеристика спортивной тренировки:

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

8. Основные средства спортивной тренировки:

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9. Физическая подготовка:



Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

10. Единая Всероссийская спортивная классификация:

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

## **2. Практическая подготовка**

1. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

Упражнения с предметами: упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками. Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры: игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка

под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Футбол, волейбол...

Упражнения из других видов спорта: гимнастика: ходьба с крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах; упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка). Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Угол в висе, упоре.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Метания (теннисного мяча) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика: кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие; кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Простейшие виды борьбы: отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

#### **Упражнения для укрепления борцовского моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при до жиме) с различными захватами.

#### **Имитационные упражнения.**

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения, атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном.

Упражнения с партнером. Поднимание лежащего или стоящего манекена, или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби: игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки; падение на бок; различные кувырки.

#### **2.4. КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ СПОРТИВНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ (вольная борьба)**

Таблица № 4

	№ п/п	Контрольные упражнения	Этап спортивного оздоровления (юноши)			Этап спортивного оздоровления (девушки)		
			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3
<b>ОФП</b>	1	Бег 60 метров	10,5	10,6	10,7	10,7	10,8	10,9
	2	Бег средней интенсивности	500 без учёта времени			500 без учёта времени		
	3	Поднимание туловища за 30 сек.	12	10	8	12	10	8
	4	Прыжок в длину с места	155	150	145	150	145	140
	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				14	12	10
	6	Подтягивание	4	2	1			
<b>СФП</b>	1	Поднимание ног и туловища	4	3	2	4	3	2
	2	Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лёжа (раз) без учёта времени	6	5	4	4	3	2
	3	Тест. Броски манекена (партнера) мельницей через спину прогибом (раз) без учёта времени	12	10	8	10	8	6

#### **Контрольно-переводные требования**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад - в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

6) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 5-балльной системе. Так, 5 и 4 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). 3 и 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

## 2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Таблица №5

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	43-50
Специальная физическая подготовка (%)	25-31
Технико-тактическая подготовка	20-26

## 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Таблица №6

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития Морфофункциональные показатели, физические качества.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	5-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+	+			

### 3.1. Педагогический контроль.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.**

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин)	Учащение (38-46 дыханий в мин) поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление нескоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изможденное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, отдышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

### 3.2. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

### **3.3. Психологическая подготовка**

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

Психологическая подготовка включает:

1. Формирование личности;
2. Межличностные отношения;
3. Спортивный интеллект;
4. Психологические функции;
5. Психомоторные качества.

Основные задачи:

1. Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование установки на тренировочную

деятельность.

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

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия.

Воздействие словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа «успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п.

Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя).

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом).

### **3.4. Воспитательная работа.**

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вольная борьба. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Советский спорт, 2005г.



2. Дубровский В.И. Спортивная медицина, 2002.
3. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 2000