

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 31.05.2023



В.В.Червонящий

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Направленность; физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возрастная категория 5-18 лет
Состав группы: 15 человек
Срок реализации – 3 года
ID программы в Навигаторе: 28170
количество часов в неделю 6
количество часов в год 276

Составитель:
тренер-преподаватель
Абрамян Ара Оганнесович

2023-2026 учебный год

I. Пояснительная записка

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

Программа «Греко-римская борьба» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года №198 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 № 08-2228 « О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях РФ) ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (грекоримская)», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «27» марта 2013 года № 145;
- Устав образовательной организации.

Направленность программы «Греко-римская борьба» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Программа подлежит персонифицированному финансированию.

- По уровню освоения: базовый.
- По форме организации: индивидуальная, групповая.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль вольной борьбы.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Педагогическая целесообразность программы.

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;

- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Отличительные особенности данной программы.

1) Продолжительность обучения 3 года;
2) Систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;

3) Изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования.

Программа предназначена для детей **5-18 лет**.

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы 3 года. Наполняемость в группах 12-15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами Сан Пин).

Форма и режим занятий:

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Режим занятий:

- 1 й год обучения - 3 раза в неделю по 1.5 часа, за год – 276 часов;
- 2 й год обучения - 3 раза в неделю по 1.5 часа, за год – 276 часов;
- 3 й год обучения - 3 раза в неделю по 1.5 часа, за год – 276 часов;

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

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Ожидаемы результаты и формы их проверки

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика ЗУМ (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года).

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

Методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

- Словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
- Наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- Практический: методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный,
- переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Греко-римская борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения Номер группы	Количество учащихся	Продолжительность учебного года	Количество учебных недель	Количество часов в год	Режим занятий
Младший школьный	12	01.09.202__ 26.05.202__	46	276	3 раза в неделю по

возраст 1 год обучения					1,5 часа.
Средний школьный возраст 2 год обучения	12	01.09.202__ 26.05.202__	46	276	3 раза в неделю по 1,5 часа
Старший школьный возраст 3 год обучения №1	12	15.09.202__ 26.05.202__	46	276	3 раза в неделю по 2 часа.
Зимние каникулы 31.12.202__ по 09.01.202__ Летние каникулы 01.06.202__ по 31.08.202__					

II. Учебный план.

№	Разделы	1год Обучения Мл.		Форма контроля
		практи ка	теория	
I	Теоретические занятия	-	6	Вводная диагностика.
II	Практические занятия	255	21	Прием нормативов ОФП СФП
1.	Общая физическая подготовка	40	4	
2.	Специальная физическая подготовка	86	4	
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики Греко-римская борьба	30	4	
4.	Игровая деятельность	16	2	
5.	Подготовка к соревнованиям	63	6	
6.	Участие в соревнованиях	19	-	
7.	Судейская практика	-	1	
8.	Итоговое занятие	1	-	Итоговая аттестация.
Всего часов		255	27	
		276		

2.1. Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Теоретические занятия	6	-	6
1.1	Вводное занятие	0.5	-	0.5
1.2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	0.5	-	0.5
1.3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1
1.4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	1
1.5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	1	-	1
1.6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	1	-	1
II	Практические занятия	21	81 (108)	102 (108)
2.1	Общая физическая подготовка	4	8	12
2.1.1	Бег на разные дистанции	1	2	3
2.1.2	Акробатика	1	2	3
2.1.3	Упражнения на наращивание мышечной массы	1	2	3
2.1.4	Общеукрепляющие упражнения	1	2	3
2.2	Специальная физическая подготовка	4	16 (4)	20
2.2.1	Упражнения на выносливость	1	4	5
2.2.2	Укрепление мышц ног и спины	1	4	5
2.2.3	Группировка при падении	1	4	5
2.2.4	Упражнения на координацию	1	4	5
2.3	Техника и тактика	4	11 (4)	15
2.3.1	Основные стойки	0.5	1	1.5
2.3.2	Прием в стойке	0.5	1	1.5
2.3.3	Приемы в партере	0.5	1	1.5

2.3.4	Броски через бедро	0.5	1	1.5
2.3.5	Броски «мельница»	0.5	1	1.5
2.3.6	Тактика движения во время борьбы	0.5	2	2.5
2.3.7	Обманные маневры	0.5	2	2.5
2.3.8	Тактика выхода из захвата	0.5	2	2.5
2.4	Игровая деятельность	2	6	8
2.4.1	Футбол.	1	2	3
2.4.2	Баскетбол	0.75	2	2.75
2.4.3	Эстафеты	0.25	2	2.25
2.5	Подготовка к соревнованиям	6	20	26
2.5.1	Совершенствование техники борьбы	1	5	6
2.5.2	Отработка приемов	1	5	6
2.5.3	Тренировочные схватки	1	10	11
2.6	Участие в соревнованиях	-	19	19
2.7	Судейская практика	1	-	1
2.8	Итоговое занятие	-	1	1
	ВСЕГО	21	81	276

III. Содержание программы

Задачи:

1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике вольной борьбы.
2. Сформировать умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям вольной борьбой.
3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой, основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

I. Теоретические занятия.

Тема 1.1. Вводное

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Примерная схема режима для юного борца.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1. Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема 2.1.2. Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема 2.1.3. Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.1.4. Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1. Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема 2.2.2. Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема 2.2.3. Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема 2.2.4. Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел 2.3. Техника и тактика.

Тема 2.3.1. Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема 2.3.3. Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема 2.3.4. Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема 2.3.5. Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема 2.3.6. Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема 2.3.7. Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема 2.3.8. Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность.

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила.

Практика: Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от

соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Тема 2.4.2. Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение??? следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Тема 2.4.3. Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. ? Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям.

Тема 2.5.1. Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема 2.5.2. Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

Тема 2.5.3. Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

2.8. Итоговое занятие.

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

***1-3-й год обучения
(этап подготовки)***

Задачи:

1. Совершенствование знаний, умений и навыков вольной борьбы.
2. Сформировать умение самостоятельно выполнять поставленные задачи, умение находить наиболее эффективные способы решения, понимание причин своего успеха и не успеха, основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений.
3. Сформировать мотивацию к здоровому образу жизни, внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца, основы культуры поведения.

I. Теоретические занятия

Тема 1.1. Вводное

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке для борцов 12-14 лет.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.

Практика: Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.

Режим дня накануне соревнований.

II. Практические занятия.

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1. Легкая атлетика

Теория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.

Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции.

Тема 2.1.2. Тяжелая атлетика.

Теория: Упражнения, входящие в состав тяжелой атлетики (упражнения с гирями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Метание гирь весом 16 кг, 8 кг. Метание гранаты.

Тема 2.1.3. Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура.

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения.

Тема 2.1.4. Акробатика.

Теория: Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полу сальто, сальто (переднее, заднее), полет-кувырок и т.д.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1. Упражнения на реакцию.

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.

Тема 2.2.2. Упражнения на силу.

Теория: Роль силы в единоборствах. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Упражнения, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание.

Тема 2.2.3. Упражнения на укрепление мышц голеностопа.

Теория: Значение физических упражнений для укрепления голеностопа.

Практика: Приседания с партнером, хождение на носочках, хождение на внешней и внутренней стороне стопы. Занятия на тренажерах.

Раздел 2.3. Техника и тактика.

Тема 2.3.1. Стойка в партере.

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Отработка приемов перехода из стойки в партер. Тренировочные схватки.

Тема 2.3.2. Приемы в стойке.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.).

Тема 2.3.3. Приемы в партере.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.).

Тема 2.3.4. Совершенствование бросков.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

Тема 2.3.5. Уход от захвата

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Отработка разных способов ухода от захвата.

Раздел 2.4. Игровая деятельность.

Тема 2.4.1. Футбол.

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Правильное выполнение угловых, штрафных и свободных ударов. Отличие свободного от штрафного ударов. Обучение правильному выбору позиции по отношению к опекаемому игроку и развитие умения противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Способы действий для перехвата мяча (удар или остановка). Формирование умения оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Тема 2.4.2. Эстафеты.

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика: Эстафеты с препятствиями. Эстафеты с элементами челночного бега.

Тема 2.4.3. Волейбол.

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика: Выбор правильной позиции при постановке блока и страховки. Сосредоточивание внимания на атакующем игроке. Расположение правильной стойки при блоке и страховки. Правильный прием подачи.

Тема 2.4.4. Игры на координацию движений.

Теория: Роль координации в единоборстве.

Практика: Упражнения с предметами. Командные игры. Эстафетные задания на бревне.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Практика: Проведение тренировочных схваток в разных весовых категориях.

Тема 2.5.2. Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Схватки, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика.

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательная-развивающая деятельность.

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

2.9. Итоговое занятие.

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

1-3-й год обучения (этап подготовки).

Задачи:

1. Совершенствовать технику и тактику борьбы в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях различного уровня.
2. Сформировать умение оценивать правильность выполнения своих действий, умение вносить необходимые коррективы в действие, умение формулировать собственное мнение, познавательную активность и интерес к занятиям спортом.
3. Сформировать установку на здоровый образ жизни, понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом, культуру поведения в спорте.

I. Теоретические занятия.

Тема 1.1. Вводное

Теория: Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене. Национальные виды борьбы.

Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи.

Тема 1.2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Возрастная периодизация и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 1.3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Теория: Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.

Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений.

Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа.

Тема 1.5. Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Теория: Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

Тема 1.6. Правила соревнований по спортивной борьбе

Теория: Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Тема 1.7. Просмотр и анализ соревнований

Теория: Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

Тема 1.8. Установки перед соревнованием

Теория: Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников.

Определение способов реализации тактических планов.

II. Практические занятия.

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1.1. Акробатика с повышенной нагрузкой.

Теория: Акробатические элементы более высокого уровня. Техника безопасности при и исполнении.

Практика: Выполнение целых акробатических комплексов, с переходами между упражнениями.

Тема 2.1.2. Бег.

Теория: Расчёт сил во время бега на большие дистанции. Низкий старт.

Практика: Бег на большие дистанции.

Тема 2.1.3. Тяжелая атлетика с повышенной нагрузкой.

Теория: Упражнения со штангой.

Практика: Одновременное сгибание рук, наклоны туловища с штангой, приседание с штангой на плечах и груди, поднятие штанги от груди (лёжа на спине, стоя на ногах).

Тема 2.1.4. Укрепляющая физкультура

Теория: Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика: Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка.

Тема 2.2.1. Упражнения на укрепление мышц шеи и спины

Теория: Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

Практика: Кругообразные движения из упора головой в ковёр с помощью и без помощи рук; движения вперёд-назад, в сторону, стоя на голове с опорой ногами о стену. Поднятие партнёра из стойки обхватом за бёдра, пояс, грудь; поднятие партнёра, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре.

Тема 2.2.2. Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны.

Теория: Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах с гирями.

Практика: Поднятие гири на грудь двумя и одной руками с пола; вращение гири вокруг головы с захватом двумя руками; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки.

Тема 2.2.3. Упражнения на реакцию.

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой и т.п.).

Тема 2.2.4. Упражнения на концентрацию внимания во время схватки

Теория: Упражнения в виде игр и единоборства.

Практика: Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия.

Раздел 2.3. Техника и тактика.

Тема 2.3.1. Техника комбинирования приемов во время схватки

Теория: Примерные комбинации приёмов.

Практика: Перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги.

Тема 2.3.2. Совершенствование техники борьбы в стойке

Теория: Тренировочные задания ведения схватки.

Практика: Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

Тема 2.3.3. Совершенствование техники борьбы в партере.

Теория: Тренировочные задания, комбинации приёмов в партере.

Практика: Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.

Тема 2.3.4. Отбрасывание ног.

Теория: Имитационные упражнения на отработку отбрасывания ног.

Практика: Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п.

Раздел 2.4. Игровая деятельность.

Тема 2.4.1. Футбол

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью, коленом, внутренней и внешней стороной подошвы. Пас выполняется как в движении, так и на месте (щёткой, носком, внешней стороной стопы)

Тема 2.4.2. Усложненные эстафеты

Теория: Эстафеты с усложняющими элементами. Роль эстафет в развитии командного духа.

Практика. Эстафеты с изменением упражнений на середине пути; эстафеты с изменением упражнений при помощи свистка.

Тема 2.4.3. Регби

Теория: Понятие о стратегии и тактике игры. Тактика отдельных линий и игроков. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика. Пас выполняется как в движении, так и на месте. Ведение мяча. Остановка мяча.

Раздел 2.5. Подготовка к соревнованиям.

Тема 2.5.1. Тренировочные схватки

Теория: Проведение тренировочных схваток с разными требованиями.

Практика. Тренировочные схватки по технико – тактической подготовке. Тренировочные схватки по специальной физической подготовке. Тренировочные схватки по психологической подготовке. Тренировочные схватки по теоретической подготовке.

Тема 2.5.2. Отработка отдельных элементов схватки

Теория: Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов, в отдельных моментов схватки.

Практика. Быстрое и надёжное осуществление захватов; быстрое перемещение; выведение из равновесия соперника; предотвращение достижений захватов соперником или своевременное освобождение от них; быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

Раздел 2.6. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Раздел 2.7. Судейская практика.

Теория: Основы судейской практики. Разрешенные и запрещенные действия. Меры пресечения нарушений. Страховка. Оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Страховка участников соревнований при выполнении сложных элементов, бросков, приёмов. Прохождение судейской практики.

Раздел 2.8. Познавательная-развивающая деятельность.

Теория: Беседы, лекции направленные на пропаганду ЗОЖ.

Практика: Проведение конкурсов и эстафет в стиле олимпийских игр; викторин интеллектуальных состязаний «Спорт и личность», «Знатоки спортивной борьбы» и др.

2.9. Итоговое занятие.

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

IV. Методическое обеспечение программы

Организация учебно-тренировочного процесса.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития, определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме юных спортсменов.

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике борьбы на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, в группах спортивного совершенствования индивидуальным и индивидуально-групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Необходимо отметить, что к соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Воспитательная работа.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе, последовательности; систематичности; индивидуального и дифференцированного подхода. Исходя из этого, необходимо подбирать методы, средства и формы воспитательной работы. Педагог должен следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает педагогу благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности юных спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям.

Методы и формы воспитательной работы включают: убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Оценить состояние воспитательной работы – значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность, мер и приемов. Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение педагога, практические дела и поступки юных спортсменов, состояние спортивной дисциплины, опросы.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

В коллективе юный спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта юного спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Основные средства тренировочных воздействий

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).
2. Обще-развивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).
3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).
4. Специальная физическая подготовка.
5. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой игры в настольный теннис).

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: рост-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Тренировка в спортивной секции обычно длится 45 минут.

В начальной части тренировки (10-15 минут), делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой (25 - 30 минут). Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Весь учебно-тренировочный процесс осуществляется по следующим направлениям:

1. Вводное занятие (введение в учебный процесс, планирование, перспектива).
2. Общая физическая подготовка (развитие физических способностей).
3. Специальная физическая подготовка (теория, правила ЗОЖ).
4. Инструкторская практика (повышение уровня тактико-технического мастерства).

Педагогический мониторинг (медицинский осмотр, наблюдение, диагностика, тесты, беседы).

Педагогический мониторинг.

Для определения уровня всех функциональных систем под влиянием физического воздействия на организм человека используется система диагностики. Она включает в себя: врачебный и педагогический контроль, самоконтроль и самонаблюдение, тестирование.

Врачебный контроль – это обследования, проводимые медицинскими работниками перед началом и в течение всего периода занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и оценки уровня здоровья и функционального состояния юных спортсменов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования

необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок.

Текущие обследования рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи и непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС, физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования тренировочного занятия.

ЧСС (уд/мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость, сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

В тренировочном процессе применяются функциональные нагрузки разной интенсивности

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10 с.	Уд./мин.
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156

Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Педагогический контроль - это обследования проводимые педагогом в процессе занятия физическим упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля за физической подготовленностью учащихся является тестирование, система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми. Оценка и анализ результатов Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Полученное в ходе измерений числовое значение – результатом тестирования. Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Учащиеся выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль воспитанников за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические наблюдения, зачетные занятия, диагностика, тесты.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий.

Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует тренер-преподаватель дополнительного образования, владеющий знаниями в области вольной борьбы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.
- спортзал размером не менее 7.75 x 4.5 м.;
- маты;
- манекены;
- акробатические маты.

V. Список литературы

Список литературы для педагога.

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
3. Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
4. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Журулин Н. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. –М., 2005.
6. Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
8. Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
9. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
11. Попов А. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
12. Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
13. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
14. Тулупов В. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
15. Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
16. Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
17. Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

Список литературы для воспитанников и родителей.

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
3. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Красноярский краевой спортивный портал <http://www.kraysport.ru>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.HYPERLINK"http://www.lesgaft.spb.ru/"](http://www.lesgaft.spb.ru/).HYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>"lesgaftHYPERLINK"<http://www.lesgaft.spb.ru/>".HYPERLINK "<http://www.lesgaft.spb.ru/>"spbHYPERLINK "<http://www.lesgaft.spb.ru/>".HYPERLINK "<http://www.lesgaft.spb.ru/>"ru



Конспект занятий по Греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: обучение технических действий в партере, развитие ловкости и воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная- часть 5 минут	Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть 20 минут	<p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.</p> <p>Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. ноги на ширине плеч активные вращения рук на 1-4 вперед и на 1-4 назад 2. И.П. ноги вместе руки в замок подвороты таза в прыжке на месте на каждый счет 3. И.П. основная стойка руки за головой круговые вращения туловища на 1-4 влево 1-4 вращение вправо, руки на грудь 1-4 влево 1-4 вправо руки на пояс 1-4 влево 1-4 вправо 4. И.П. средняя стойка на 1 прыжок вперед на руки на 2 И.П. 5. И.П. сидя на ковре ноги шире плеч на каждый счет наклон вперед на левую правую к середине 6. И.П. лежа на спине ноги выпрямлены на 1 подъем ноги за голову коснуться носками ковра за головой и т. д. 7. И.П. лежа на животе 	<p>20 минут</p> <p>3 минуты</p> <p>6 раз 6 раз 8 раз</p> <p>8 раз 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги. В локтях не сгибать. Прыжок выше. Колени не сгибать.</p> <p>Прыжок руки перед собой. Колени не сгибать.</p>
Основная часть – 50 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение движений туловища в упоре головой, руками, ногами о ковер вперед – назад, в стороны, круговые движения 2. Переворот рычагом на несопротивляющемся партнере и на партнере сопротивляющемся не в полную силу. 	<p>4 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут 4 минут 10 минут 12 минут</p>	<p>касаться ковра носками</p>

<p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>3. Изучение переворота захватом рук сбоку 4. Учебная схватка в партере по формуле 2/2 5. Передвижения, захваты и борьба за захваты. 6. Контрприем выход наверх с выседом с захватом разноименного запястья.</p>  <p>Рычагом</p> <p>Захватом рук сбоку</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.</p>	<p>5 минут</p> 	
---	--	--	--


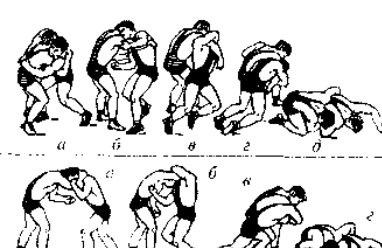
Конспект занятий по Греко-римской борьбе

Дата и место проведения

Задача урока: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

Части урока и их продолжения	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
------------------------------	-------------------------------	----------------------	--------------------------------------

<p>тельность ь</p>			
<p>Вводная- часть 5 минут</p>	<p>Построение группы, расчет рапорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.</p>	<p>5 минут</p>	<p>Проверить, острижены ли ногти.</p>
<p>Подготовительная часть 20 минут</p>	<p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.</p>	<p>20 минут</p>	<p>Проверить форму одежды.</p>
<p>Основная часть – 50 минут</p>	<p>Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 –й. и. п. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо. Борьба на руках 	<p>3 минуты</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза по 30 сек.</p> <p>4 минуты</p> <p>10 минут</p> <p>5 минут</p> <p>5 минут</p> <p>10 минут</p>	<p>Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги</p> <p>Голову вперед не наклонять</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Локти вперед не сводить</p> <p>С места не сходить</p>
<p>Заключительная часть 5 минут</p>	<p>10. Борьба на руках</p> <p>1. <i>Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища</i> Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок подворотом захватом запястья.</p> <p>2. <i>Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой</i> Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью захватить свободной рукой его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накрывание выседом захватом руки по плечо.</p>	<p>10 минут</p> <p>10 минут</p>	<p>Туловище прямое И. п. принимать только после команды</p>  <p>ками</p> <p>а себя ючения о тела.</p> <p>Полное ание ика к</p> <p>себе В момент рывка послать руку перед противником</p> 

Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.

вперед-вправо,
зашагнуть
освободить
захваченную
руку
Недостаточно
плотный рывок
правой рукой за
шею
Нет
скручивающего
действия этой
рукой
Атакующий
захватывает
правой рукой
шею противника
с боку а левой
рукой за
запястье
Бросок
подворотом
захватом руки и
другого плеча
сверху

Индивидуальная карта воспитанника

На _____
(фамилия, имя, отчество)

1. Число, месяц, год рождения _____

2. Образование _____
(школа, класс)

3. Домашний адрес (телефон) _____

Степень родства	Фамилия, имя, отчество	Где и кем работают
отец		
мать		
братья		
сестры		

4. Отношения в семье _____

1. Сведения:

а) полученные от родителей _____

б) с места учебы _____

Обученность

№	ПОКАЗАТЕЛИ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
2	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
3	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
4	МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
5	ИТОГО			

Воспитанность

№	ПОКАЗАТЕЛИ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЬЕ			
2	ПОВЕДЕНИЕ В ШКОЛЕ			
3	ПОВЕДЕНИЕ В КЛУБЕ			
4	ПОВЕДЕНИЕ В НЕСТАНДАРТНЫХ СИТУАЦИЯХ			
5	ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ			
6	ПОВЕДЕНИЕ НА УЛИЦЕ, В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ			
7	ОТНОШЕНИЕ К САМОМУ СЕБЕ			
8	СОДЕРЖАНИЕ НАБЛЮДЕНИЙ ПЕДАГОГА			
9	ОБЩАЯ ОЦЕНКА ВОСПИТАННОСТИ			

Краткая характеристика по этапам обучения

1 год обучения	
2 год обучения	
3 год обучения	

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

0 баллов — не проявляется;

1 балл — слабо проявляется;

2 балла — проявляется на среднем уровне;

3 балла — высокий уровень проявления.

Уровни воспитанности:

- низкий уровень;

- средний уровень;

- высокий уровень.

**Диагностическая карта
«Оценка уровня воспитанности обучающихся»**

№ п/п	Фамилия, имя воспитанника	Качества личности							Общий балл
		Трудолюбие, терпение	Добросовестность, умение доводить начатое дело до конца	Взаимовыручка	Ответственность, сознательность, дисциплинированность	Коммуникабельность, активность	Честность	Доброжелательность	

Баллы	Критерии оценки	К-во баллов	Уровни	К-во воспитанников
4 балла	Качество проявляется	22-28	Высокий уровень	
3 балла	Качество больше проявляется, чем не проявляется	15-21	Средний уровень	
2 балла	Качество не проявляется	14	Низкий уровень	

Выводы:

Педагогический мониторинг

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития
физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1. Бег 30 м со старта; 2. Непрерывный бег в течение 5 мин; 3. Челночный бег 3 x 10 м; 4. Прыжок в длину с места; 6. Прыжок вверх с места; 7. Подтягивание из виса на руках.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнения для всех учащихся. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту.

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

1. Бег 30 м с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых спортсмены не мешают друг другу.

2. Непрерывный бег 5 мин, м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.

3. Челночный бег 3 x 10 м, с. Тест проводят в спортивном зале начало, и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжок в длину с места – выполняют толчком двух ног от линии. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Приложение 4

Примерная схема разминки.

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;
3. Игры и эстафеты: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учётом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один-влево, два раза вправо, два влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной сватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

Зачетные требования.

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

Контрольные упражнения	Возрастная группа											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
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	4,6
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	7,4
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26	28
Подъем туловища лежа на спине	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30	32
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	4,6

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Приложение 6

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки.	Оптимальная величина нагрузки.	Методические указания.
Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допустить интенсификации процессов

		анаэробного гликолиза
Интервалы отдыха	2-4 мин	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируются скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха.

Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная стадия</p> <p>1 Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения.</p> <p>2 Упражнения на растягивание.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3-5 мин</p>	<p>Для всех занимающихся одновременно. Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу.</p> <p>В парах с помощью партнера.</p>
<p>1 стадия</p> <p><i>Упражнения с мячом</i></p> <p>1 По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнёрами на расстоянии 1-5 м.</p> <p>2 Из и т.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от неё, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнёр, стоящий сзади</p> <p>3 И.п. лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Одним из партнёров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полёта мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч</p> <p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) По сигналу ловля падающего мяча</p> <p>2) И.п.-спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча</p> <p>3) Игра вратаря-ловля мяча от партнера</p> <p>2.1) Переда мяча в стену на</p>	<p>2 мин</p> <p>8-12раз</p> <p>3 мин</p> <p>6-14 раз</p> <p>3 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>2 мин</p> <p>10-20 раз</p> <p>2 мин 10-20 раз</p> <p>4 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин</p> <p>4x5-8 сек</p>	<p>Построение в две шеренги лицом друг к другу</p> <p>В форме соревнований с подсчетом количества ошибок и выявлением победителя</p>

расстоянии 3-4 м 2) То же, но ловля мяча после хлопка за пеной	2 мин 10-20 раз	
3) Подвижная игра „мяч в воздухе”	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятёрках и т. д.) сводящим в центре. Условия расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более одной сек и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом.
2 стадия <i>Акробатические упражнения</i> 1. Из и.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость) 2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед-встать 3. Из упора присев перейти в упор лежа и обратно	2 мин 8-12 раз 4 мин 12-16 раз 2 мин 9-12 раз	В форме соревнований
<i>Варианты упражнений</i> 1.1) И.п.- лёжа на спине, руки вверху; группировка, вернуться в и.п. 2) И.п.- то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки 3) Из упора присев по сигналу кувырок в перед, поворот	2 мин 4x5-10 раз 4x5-10 раз 4x5-10 раз	В форме соревнований на более число повторений

<p>кругом в приседе, кувырок в перед и т.д.</p> <p>4) Передвижение на четвереньках</p> <p>2.1.) И.п.-О.С.; Упор присев, упор лежа, упор присев, О.С.</p> <p>2) И.п. О.С.; Встать на мост, переворот на мосту, О.С.</p> <p>3) Кувырки вперед и назад</p> <p>4) Забегания на мосту в обе стороны</p>	<p>4x10-20 мин</p> <p>4x10-20 раз</p> <p>4x10-20 раз</p> <p>4x10-20 раз</p> <p>4x5-10 сек</p>	<p>В форме соревнований на опережение. Все упражнения выполняются в форме соревнования на более число повторений или на опережение</p> <p>Можно проводить в форме эстафет</p>
<p>3 стадия</p> <p>1.Игры в касание</p> <p>2.Игры в дебюты</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Продолжительность игры ограничивается 10 сек</p> <p>Установка на максимальную скорость движений</p>
<p>4 стадия</p> <p><i>Специально-подготовительные упражнения</i></p> <p>1.Бой с тенью</p> <p>2.Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места</p> <p>3.Уклону, нырки от ударов, имитируемых партнером</p>	<p>2 мин</p> <p>10x4-6 раз</p> <p>2 мин</p> <p>4x10 сек</p> <p>4 мин(10-15 раз)x4-5 серий</p>	<p>Темп максимальный; установка на скорость выполнение упражнения.</p> <p>В форме соревнований на более количества повторений</p> <p>Движение в разных направлениях с большой амплитудой</p>

<p><i>Варианты упражнений</i></p> <p>1.1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом</p> <p>2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе</p> <p>3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)</p> <p>2.1) Передвижение в упоре лежа</p> <p>2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра</p> <p>3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки</p> <p>3.1) Отжимание в упоре лежа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)</p> <p>2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра</p>	<p>2 мин(10-12)х4-6</p> <p>3 мин (4-8 раз)х(5-10 сек)</p> <p>3 мин (4-8 раз)х(5-10 сек)</p> <p>2 мин 4х10-20мин 3мин 10-20 раз</p> <p>3 мин (4+4+4)х5-10 сек</p> <p>2 мин 4х5-10 сек</p> <p>4 мин 10-20 раз</p> <p>2 мин 4х5-</p>	<p>Количества повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20.В форме соревнований на большее количество повторений</p> <p>В форме соревнований на опережение</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость движения</p> <p>В форме соревнований на более количества повторений</p> <p>Установка на точность и максимальную скорость</p> <p>В форме соревнований на более</p>
---	---	---

<p>3) Сгибание и разгибание туловища лежа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением</p>	<p>10 сек</p>	<p>количество повторений</p>
<p>5 заключительная стадия</p> <p>1. Ускорение на 20-30 мин из разных исходных положений 2. Баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p>4 мин 4-8 раз 4x2 мин</p>	<p>Для всех занимающихся</p> <p>Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный</p>

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная станция</p> <p>Ходьба и бег в сочетании с маховым и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища</p> <p>Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками</p> <p>Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны</p> <p>Упражнение на растягивание</p>	<p>4 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4x10-20 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Для всех занимающихся</p> <p>Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке</p> <p>В медленном темпе без рывков</p> <p>Включая имитацию упражнений КТ</p>
<p>1 станция</p> <p>Приседание со штангой(40-60% от максимума)</p>	<p>8 мин</p> <p>3x15-20 раз</p>	<p>Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием</p>
<p>2 станция</p> <p>Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 руках</p>	<p>8 мин</p> <p>3x(6-8 раз+10 сек)</p>	<p>Количество подтягиваний должно составлять 40-60%от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидность(хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)</p>
<p>3 станция</p> <p>Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в</p>	<p>8 мин</p> <p>3x8-10 раз</p>	<p>Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием</p>

стороны		
4 станция Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12 раз	Для увеличения нагрузки: а)увеличивать высоту препятствия; б)увеличивать расстояние между препятствиями; в)выполнять прыжки с отягощением(утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
5 станция Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20-25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а)руки на ширине плеч; руки вместе; широка расставлены; б)упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) В сочетании с хлопками
6 станция Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицамина коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой локти разведены в стороны	8 мин 3x10-12 раз	Хорошо сочетать сгибание туловища с поворотами
Заключительная станция Ускорения на 20-30 мин из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех занимающихся

Приложение 9

Упражнения на развитие двигательных способностей

1. Двигательно-координационные способности.

Челночный бег 3 x 10 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение

«Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Гибкость

Наклон вперед.

А. из положения сидя (7-10 лет).

На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них (вправо и влево от точки пересечения) наносят разметку в сантиметрах. Пятки ученика должны находиться рядом с линией пересечения разметки, но не касаться ее. Ступни вертикально. Руки вперед внутрь, ладони вниз. Партнер фиксирует колени участника рукой, не давая ему сгибать ноги во время наклонов. Выполняют три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии), четвертый наклон – зачетный - выполняют фиксированием положения на три секунды. Результат определяют по касанию кончиков пальцев размеченной линии.

Б. Из положения стоя.(11-15 лет, 16-17 лет).

К скамейке прибавляется рейка с делениями. Вниз от верхней плоскости скамейки наносится разметка в см от + 1 до + 25 см, вверх от –1 до –10 см. Ученик без обуви становится на скамейку. Ноги на ширине 25-30 см. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по рейке. 4-ый наклон выполняется плавно, не рывком, он является зачетным. Результат засчитывается по кончикам пальцев. Результат может быть как отрицательный, так и положительный с точностью до 0,5 см.

3.Сила.

Подтягивание в вися (мальчики).

Участник принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и.п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков, тело не прогибать, сгибание колен и дергание ногами не разрешается. Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.

Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки).

Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в вися лежа около 30 градусов.

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать.

Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

4. Выносливость сердечно-сосудистой системы.

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

- для мальчиков 7-10 лет – 300 м
- для мальчиков 11-12 лет – 500 м
- для мальчиков 13-14 лет – 1000 м
- для юношей 15-16 лет – 2000 м

Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.

5. Мышечная выносливость.

Поднимание туловища.

Упражнение выполняется из положения лежи на спине на гимнастическом мате или коврик. Ноги согнуты в коленях до прямого (90 градусов) угла, спина прижата к мату (коврику), руки за головой, локти прижаты к мату (коврику). Ноги фиксируются. Испытуемый поднимает туловище, локтями касаясь колен, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество поднятий туловища за 1 минуту.

6. Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

7. Скоростные способности.

Бег 30 метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек. Дается одна попытка.

После проведения тестирования оформляется протокол и. Уровень физической подготовленности оценивается в баллах: (приложение № 9).

Измерение моторных способностей – один из важнейших элементов адекватной оценки его общего, в том числе психофизического, развития.

Приложение 10

ФОРМА «М»

ТЕСТ 1

Пройти по прямой линии, ставя носок одной ноги вплотную к пятке другой ноги. Начинать с левой ноги. Сделать всего 10 шагов, по 5 шагов каждой ногой. Глаза открыты.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие и сошел с прямой линии;
- б) если испытуемый прошел не по прямой линии (балансирование руками допустимо);
- в) если пятки не прикасались к носку.

ТЕСТ 2

Подпрыгнуть и стукнуть в воздухе ногами друг о друга один раз. После прыжка встать на пол ногами, раздвинутыми на небольшое расстояние (около 30 см). Руки свободны.

Тест считается невыполненными:

- а) если испытуемый встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу;
- б) если во время прыжка ноги не прикоснулись друг к другу.

ТЕСТ 3

Лечь на спину на пол. Вытянуться прямо. Скрестить руки на груди. Медленно подняться и сесть, пользуясь исключительно мышцами туловища, не поднимая ног от пола и не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый поднял ноги от пола (скольжение ног по полу допускается);
- б) если испытуемый разъединил или протянул руки вперед;
- в) если он не смог сесть

ТЕСТ 4

Встать прямо. Скрестить руки за спиной. Медленно опуститься на оба колена так, чтобы колени прикоснулись к полу. Подняться и встать снова

прямо, не теряя равновесия, не сдвигая ног с прежнего места, не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие и выступил вперед или отступил назад;
- б) если после того, как поднялся, сдвинул ноги с места;
- в) если разъединил руки.

ТЕСТ 5

Нагнуться к полу и опереться ладонями об пол. Вытянуть прямо руки, ноги и корпус, опираясь только на руки и на носки и не пригибаясь туловищем к полу. Медленно сгибая руки, коснуться грудью пола и снова принять прежнее положение на вытянутых руках. Сделать это подряд три раза. Животом и ногами к полу не прикасаться.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог подняться три раза подряд;
- б) если не смог коснуться грудью пола три раза;
- в) если некоторое время прикасался к полу коленями или животом.

ТЕСТ 6

Присесть на носках, держа пятки вместе, а колени раздвинутыми. Руки, не сгибая, опустить между коленями, прикасаясь пальцами к полу. Подпрыгнуть и встать прямо. Расставив и вытянув ноги носками врозь и протянув обе руки в стороны параллельно полу. Ноги должны быть расставлены приблизительно на расстоянии полуметра друг от друга. Голову держать прямо. Повторить это упражнение три раза подряд с определенным ритмом.

Тест считается выполненным:

- а) если испытуемый не смог придать рукам и ногам указанное положение;
- б) если не смог повторить упражнение три раза без остановки.

ТЕСТ 7.

Встать прямо, сдвинув ноги. Подпрыгнуть, сделать в воздухе полный оборот влево и встать на то же место. После того, как ноги прикоснулись к полу, не терять равновесия и не сходить с места.

Тест считается невыполненным:

- а) если не сделан полный оборот;
- б) если испытуемый сошел с места после того, как встал на пол.

ТЕСТ 8.

Подпрыгнуть, стукнуть в воздухе ногами друг о друга два раза и встать на пол с несколько раздвинутыми ногами.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый не смог вовремя прыжка стукнуть ногами друг о друга два раза;

б) если он встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу.

ТЕСТ 9.

Встать на правую ногу. Согнуть левую ногу назад и взять ее правой рукой позади правого колена. Присесть, сгибая правую ногу, прикоснуться левым коленом к полу и встать снова прямо, не касаясь пола другими частями тела и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый прикоснулся к полу какой - либо другой частью тела, кроме левого колена.

б) если испытуемый не смог прикоснуться к полу, как указано, и если не смог выпрямить правую ногу без потери равновесия.

ТЕСТ 10.

Взять носок левой ноги в правую руку (или наоборот – правой в левую) впереди другой ноги. Подпрыгнуть и во время прыжка перенести свободную ногу через ногу, которая придерживается собственной рукой (то есть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой), не выпуская ноги через руки.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый выпустил из руки придерживаемую ногу;

б) если он не смог перепрыгнуть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой.

ФОРМА «Н»

ТЕСТ 11.

Подпрыгнуть и во время прыжка хлопнуть обеими руками по пяткам.

Тест считается невыполненным, если испытуемый не смог прикоснуться к обеим пяткам.

ТЕСТ 12

Стоять прямо. Вскинуть кверху правую ногу так, чтобы носок ее поднялся, по крайней мере, до уровня плеч. Не падать.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый не смог вскинуть ногу до уровня плеч;

б) если он упал или прикоснулся к полу какой-либо другой частью тела кроме ног.

ТЕСТ 13.

Встать на левую ногу. Нагнуться вперед и опереться обеими руками об пол. Вытянуть и поднять позади правую ногу. Прикоснуться головой к полу и принять первоначальное положение, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый не смог прикоснуться головой к полу;

б) если он потерял равновесие и прикоснулся правой ногой к полу или если сделал шаг в какую-либо сторону.

ТЕСТ 14.

Встать прямо, плотно сдвинув ноги вместе. Нагнуться вперед, просунуть обе руки между коленями и, обхватив ими лодыжки сзади, соединить пальцы рук вперед ног, не теряя равновесия. Сохранить это положение в течение 5 секунд.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый упал;

б) если он не смог соединить пальцы обеих рук;

в) если он не смог сохранить указанное положение в течение 5 секунд.

ТЕСТ 15.

Встать, поставив ноги вместе. Взмахнуть руками и прыгнуть, сделав в воздухе полный оборот *направо*. Встать опять на то же самое место, не теряя равновесия, то есть, не сдвигая ног после того, как они прикоснулись к полу.

Тест считается невыполненным:

а) если испытуемый не смог сделать полный оборот и встать в том же самом направлении, в каком он был перед прыжком;

б) если он потерял равновесие и сделал шаг в какую-либо сторону, чтобы удержаться от падения.

ТЕСТ 16.

Встать на оба колена. Вытянуть носки обеих ног, плотно прижав их к полу. Взмахнуть руками и, сделав прыжок, встать на обе ноги без движения назад или потери равновесия.

Тест считается невыполненным:

а) если носки ног не удержались после прыжка на одном месте или если испытуемый сделал на них движение назад;

б) если испытуемый не сумел сделать прыжок и всего лишь спокойно встал на обе ноги.

ТЕСТ 17.

Скрестить руки на груди. Скрестить ноги и сесть на пол на скрещенные ноги. Встать, не меняя скрещенного положения рук и ног и не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый разъединил руки;
- б) если он потерял равновесие;
- в) если он не смог встать.

ТЕСТ 18.

Встать на левую ногу приложить подошву правой ноги к внутренней стороне левого колена. Положить руки на бедра. Закрыть глаза и сохранять это положение в течение 10 секунд, не поднимая пятки левой ноги от пола.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый потерял равновесие;
- б) если он открыл глаза или отнял руки от бедер.

ТЕСТ 19.

Присесть на корточки. Положить руки на пол между коленями вплотную к ногам. Слегка согнуть руки в локтях и поместить об колена как раз под локтями. Опереться и перенести тяжести вперед на руки. Поднять ноги от пола и продержать тело на руках в течение 5 секунд (по секундомеру).

Тест считается невыполненным. Если испытуемый не смог удержать корпуса на руках в течение 5 секунд.

ТЕСТ 20.

Встать прямо на левую ногу. Правую ногу вытянуть вперед над полом. Опустить и сесть на левую ногу, не прикасаясь правой ногой или руками к полу. Подняться на левой же ноге, не теряя равновесия.

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог присесть на левую ногу;
- б) если он прикоснулся правой ногой или руками к полу;
- в) если он не смог подняться на левой без прикосновения правой ноги к полу.

Контроль физического состояния

Оценить состояние здоровья человека можно используя следующие пробы:

Проба 1. Подсчитать частоту своего пульса в положении «сидя». Можно это сделать за 15 сек и умножить на 4 или за 20 сек. и умножить на 3. Юноши, у которых частота пульса за 1 минуту меньше 55 ударов, получают 5 баллов; при частоте пульса 56-65 ударов – 4; 66-75 ударов – 3; 76-85 ударов – 2 балла, более 85 – 1 балл. У девушек оцениваются показатели на 5 ударов больше (меньше 60 – 5 баллов и т.д.).

Проба 2. В положении «сидя» сделать спокойный выдох, затем такой же вдох, зажать двумя пальцами нос, закрыть рот, зафиксировать время, которое удастся не дышать (но без перенапряжения). Результат 60 сек и более оценивается в 5 баллов; 5-59 сек – 4; 40-49 сек – 3; 30-39 сек – 2; 20-29 сек – 1 балл.

Проба 3. Медленно присесть на корточки и спокойно побыть в этой позе без напряжения около 1 минуты. Замерить частоту пульса за 15 сек. Резко встать и вновь подсчитать пульс за 15 сек. Если произошло учащение пульса на 1 удар – результат 5 баллов; на 2 удара – 4; на 3 удара - 3; на 4 удара – 2; на 5 и более ударов – 1 балл.

Проба 4. Посчитать пульс за 15 сек в спокойном состоянии. Сделать за 30 сек 20 глубоких приседаний с вытягиванием рук вперед. Вставая, руки опустить. Подсчитать пульс за 10 сек немедленно после приседаний, прибавить к этой величине еще 2 удара. Рассчитать, на сколько процентов повысилось число ударов пульса, если не более чем на 25% - 5 баллов; если на 26-40% - 4; на 41 – 55 % - 3; на 56 – 70 % - 2 балла; более чем на 70% 1 балл. При необходимости можно делать приседания, держась за край стола.

В итоге баллы суммируются. Проводится сравнительный анализ результатов и динамика показателей каждого школьника.

Другой тест (бельгийский): «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку в форме наклонов туловища».

В течение полутора минут надо сделать 20 наклонов с опусканием рук. Сосчитать пульс за 10 сек. трижды: до наклонов (П1); сразу после них (П2) и через 1 мин (П3). Рассчитать показатель, характеризующий работу сердечно-сосудистой системы по формуле: $(П1+П2+П3 - 33) / 10$. Если полученный результат находится в пределах: 0-0,3 – отличная оценка; 0,31-0,6 – хорошая; 0,61-0,9 – средняя; 0,91-1,2 – нежелательная; более 1,2 – плохая, при которой следует обратиться к врачу.

Эти показатели представляют основу при отслеживании их динамики, т.е. при проведении мониторинга. Для этого их следует предусмотреть в соответствующей графе Индивидуальной карты воспитанника (ИКВ).

Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости.

№ п/п	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Характеристика физической культуры					Методические примечания (указания)	
			Интенсивность упражнения (в % от max) и пульс (уд./10 с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы		Интервал между тренировками
1.	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	–	–	20-40 мин	2-3 в неделю	Используется все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-80% 24-25	30-40 мин	–	–	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 мин с борьбой на руках или теснением в максимальном темпе в течение 30-60 с)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы
		Интервальный	70-60%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд/10 с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей организма
2.	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	–	–	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы

		Однократный переменный	50-90% 26-27	10-45 мин	–	–	10-30 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в среднем темпе и специальные в максимальном
		Повторный	80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120уд/мин)	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин); между сериями 5-6 мин	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю	
3.	Анаэробная гликолитическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	–	–	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный равномерный	90-95% 31-32 и выше	5-10 с	В серии 20-60 с; между сериями 2-3 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
		Интервально-прогрессирующий	90-95% выше 32	30-60 с	В серии 20-60 с; между сериями сокращается: 5 мин, 3 мин, 2 мин	3-4 (число серий 2-3)	4-12 мин	1 в неделю	
4.	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	400%	8-10 с	В серии 2-3 мин ⁴ между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов