

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТКО- ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ВЕРХНИЙ АКБАШ»  
ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАБАРДИНО- БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принято на педагогическом совете  
Протокол от 05.09. 2016 г. № 1



Д.В.Тумов

от 05.09.2016г. № 15

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

### «ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»

РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ПРИКАЗА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ  
от 12 сентября 2013г. № 730

Авторы-составители:

**Кишев Мурат Александрович**  
- тренер- преподаватель  
МКУ ДО ДЮСШ СП Верхний Акбаш  
**Гидов Анзор Валерьевич**  
- тренер- преподаватель  
МКУ ДО ДЮСШ СП  
Верхний Акбаш

СП Верхний Акбаш  
2016г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I- Учебный план	7
Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.	7
Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.	8
II- Методическая часть программы	8
Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.	9
Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	27
Объем максимальных тренировочных нагрузок.	30
III- Система контроля и зачетные требования	34
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	34
Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.	35
Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.	37
IV- Информационное обеспечение программы	41

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Греко-римская борьба» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 -ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. № 145), Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения греко-римской борьбы, примерные планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы

отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам МКУ ДО ДЮСШ с.п. Верхний Акбаш Терского муниципального района КБР придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей: - формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей ДЮСШ по подготовке квалифицированных спортсменов.

**Цель данной программы:** Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

**Задачи:**

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки;
2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности;
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

**Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:**

- ✓ систематическое проведение практических и теоретических занятий:

- ✓ обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- ✓ регулярное участие в соревнованиях;
- ✓ осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- ✓ прохождение судейской практики;
- ✓ привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- ✓ чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- ✓ привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы центра.

### **Характеристика вида спорта - греко-римская борьба**

Греко-римская борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбой предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбой оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

### **Структура системы многолетней подготовки**

Данная Программа предназначена для подготовки борцов в группах начальной подготовки 2 года обучения (ГНП), тренировочных группах 5 лет обучения (УП) и группах совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет обучения.

- ✓ **Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься греко-римской борьбой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки - 2 года.
- ✓ **На тренировочном этапе** - Этап начальной спортивной специализации (до 2-х лет обучения), направлен на: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники греко-римской борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по греко-римской борьбе, уточнение спортивной специализации.
- Тренировочный этап** - Этап углубленной тренировки (свыше 2-х лет

обучения), направлен на: совершенствование техники греко-римской, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

**На этапе совершенствование спортивного мастерства.** Программа предусматривает: повышение функциональных возможностей организма спортсмена; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных - соревнованиях; поддержание высокого уровня мотивации; сохранение здоровья.

**Годичное цитирование тренировок.** Современное представление о планировании подготовки связано с её определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С); восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных

микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл также разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, техникотактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки  
(в академических часах)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся	Максимальное количество учебных
ГНП	1	9	20	6
	2		20	8
УТГ	1	12	15	11
	2		12	11
	3	14	10	16

	4		10	16
	5		10	18

## 1. Учебный план

### 1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### Учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по греко-римской борьбе

Разделы подготовки	ГНП		УТ				
	1	2	1	2	3	4	5
Теория	14	19	26	26	37	37	42
Практика							
Общая физическая подготовка	69	96	125	105	155	149	166
Другие виды спорта	32	35	45	45	58	48	49
<b>Избранный вид спорта</b>							
Специальная физическая подготовка	57	63	80	102	155	160	200
Техническая подготовка	59	89	130	130	176	180	200
Участие в соревнованиях		6	10	10	18	18	34
Контрольные упражнения	9	10	20	20	34	34	38
Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	50	70	70	103	110	99
Часов в неделю	6	8	11	11	16	16	18
Общее количество часов	276	368	506	506	736	736	828

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

## 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки		ГНП		УТГ				
		1	2	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка		5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
общая физическая подготовка		25%	25%	25%	21%	21%	20%	20%
Избранный вид спорта	• Специальная физическая подготовка							
	• Техническая подготовка • Контрольные упражнения • Участие в соревнованиях	45%	47%	47%	51%	52%	53%	57%
Другие виды спорта		12%	9%	9%	9%	8%	7%	6%
Технико-тактическая психологическая подготовка		13%	14%	14%	14%	14%	15%	12%

## I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- выполнение домашних заданий;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;



- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений;
- инструкторская и судейская практика.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных, круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

4) систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

1.1. Содержание и методику работы по этапам подготовки:

#### Этап начальной подготовки

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - греко-римской борьбы - и овладение основами техники.

#### Задачи на этапе подготовки

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
2. постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех

специальных физических качеств.

4. Обучение технике греко-римской борьбы
5. Участие в соревнованиях.
6. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбы.

#### Основные средства:

- ✓ подвижные игры и игровые упражнения;
- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- ✓ всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- ✓ метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- ✓ скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- ✓ гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- ✓ школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических комплексов (ТТК); комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### Основные методы выполнения упражнений:

строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

#### Основные направления тренировки:

На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы дзюдо. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

#### Особенности обучения:

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

#### Методика контроля:

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным

проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены гестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### Участие в соревнованиях:

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается широким соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

#### Учебно-тренировочный этап:

Состоит из двух подэтапов - этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-4-5 год обучения).

• **этап начальной спортивной специализации.** Формируется на конкурентной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

#### ***Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:***

- ✓ **Повышение** разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- ✓ **Овладение** основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основы комплексной многоборной подготовки);
- ✓ **Подготовка** и выполнение нормативных требований по физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- ✓ **Приобретение** навыков в организации и проведение соревнований.

• **Этап углубленной спортивной специализации.** Формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

### *Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:*

- ✓ Создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- ✓ Совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- ✓ Подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

#### Основные средства тренировки:

- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ комплексы специально подготовленных упражнений;
- ✓ всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- ✓ комплексы специальных упражнений своего вида;
- ✓ упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена)
- ✓ подвижные и спортивные игры;
- ✓ упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- ✓ изометрические упражнения.

#### Методы выполнения упражнений:

повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

#### Основные направления тренировки:

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

#### Совершенствование техники греко-римской борьбы:

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

#### Методика контроля:

Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

- 1) самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);
- 2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

#### Участие в соревнованиях:

Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства:

Формируется из спортсменов выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамике прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- ✓ дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной физической подготовленности до уровня требований сборных команд страны, ДСО и ведомств;
- ✓ прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римской борьбы;
- ✓ совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактике;
- ✓ повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- ✓ освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

#### Методы выполнения упражнений:

повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

#### Основные направления тренировки:

На этапе совершенствования спортивного мастерства проходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинации. На данном этапе больше отводится часов на теоретическую подготовку. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая направлена на

формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим, экстремальным условиям соревнований в частности.

## 1.2. Содержание и методику работы по предметным областям подготовки

### Теоретическая подготовка:

Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- ✓ историю развития избранного вида спорта;
- ✓ основы философии и психологии дзюдо;
- ✓ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ✓ основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ✓ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- ✓ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ✓ требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- ✓ требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

### Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: её зарождение, развитие борьбы в России, в Курганской области. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Выступления федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы. Афиши выступления курганских борцов на соревнованиях минувшего года.

### Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, её определяющие. Основные положения борца: стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки.

уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажёры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

### Правила соревнований, их организация и проведение

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Правила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Взвешивание. Весовые категории. Костюм участника. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в схватке. Запрещённые приёмы. Результаты схваток. Практическое задание борцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

### Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

## Гигиенические знания умения и навыки Режим дня, закаливание организма Основы спортивного питания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в борцовском зале. Уборка зала.

## Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Оборудование залов для занятий борьбой. Ковёр для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрывки, обкладка матами, коврами).

## Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные приёмы самостраховки: поддержка партнёра при падении; контроль выполнения действий партнёра;



выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приёма, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приёмов ближе к центру ковра.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

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

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

## **Практическая подготовка**

### **Физическая подготовка**

Одной из главных частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций - это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление

организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

**Общеразвивающие упражнения**, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

**Прыжки:** в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

**Переползания:** на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Упражнения без предметов**, сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук: круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

**Упражнения с предметами:** скакалками, гимнастическими накатками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

**Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:** на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусках, шесте, гимнастической скамейке.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках; из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине: сальто вперед с разбега

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других

отягощений.

**Передвижения на велосипеде** по пересеченной местности, по неизвестным лесным тропам и т.д.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами бега, прыжков, кувырков, переносаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Упражнения для развития гибкости:** растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

**Упражнения для развития ловкости:** кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; пережат через стоящего на четвереньках; пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад.

**Упражнения для развития силы:** упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

**Упражнения для развития быстроты движения,** короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

**Упражнения для развития выносливости:** со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость - способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы  
Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

✓ **Упражнения для развития силы:** выполнение бросков, удержаний.

- Приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, поцелуй партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.
- ✓ **Упражнения для развития быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
  - ✓ **Упражнения для развития выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).
  - ✓ **Упражнения для развития гибкости:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.
  - ✓ **Упражнения для развития ловкости:** выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности

- ✓ **Упражнения для развития силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине: ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.
- ✓ **Упражнения для развития быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- ✓ **Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.
- ✓ **Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «крутом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание направо, влево от середины на интервал руки в стороны.
- ✓ **Упражнения для развития ловкости:** легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игра в касания, в захваты.

✓ **Упражнения для развития координации,** (проявляется в возможности индивида точно определять и

своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении); прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения;

гимнастические упражнения на снарядах.

- ✓ **Упражнения для развития способности к равновесию** (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполненном поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (крути руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.
- ✓ **Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости** (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны; стоя на месте в беге, в прыжках; повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

Стойка - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения борца - обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

Падения - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера.

Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим падением.

Положения борца по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнером - подшагивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Успехи борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед;

направленные на нарушение равновесия назад.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты пакатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накато́м; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением (вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

### Тактическая подготовка

Тактика - это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков.

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику)
- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере;

партере:

- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальный (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к



соревнованиям:

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

23

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств: преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### *Воспитательные средства:*

- У личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- У высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- У атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- У дружный коллектив;
- У система морального стимулирования;
- У наставничество опытных спортсменов.

### *Основные воспитательные мероприятия:*

- У торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;

- У проводы выпускников;
- У просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- У регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- У проведение тематических праздников:
  - встречи со знаменитыми спортсменами;
  - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
  - трудовые сборы и субботники;
  - оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

#### Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психологопедагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- ✓ Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- ✓ Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- ✓ Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- ✓ Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- ✓ Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

- ✓ Индивидуализация тренировочного процесса.
- ✓ Адекватные интервалы отдыха.
- ✓ Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- ✓ Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- ✓ Дни профилактического отдыха.

#### Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.  
Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
3. Идеомоторная тренировка.
4. Психорегулирующая тренировка.
5. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, эскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.

#### Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по дзюдо «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

#### Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка

учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частями. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельно ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детских, юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

### ***Общие требования безопасности***

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр; при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: -вводный (при поступлении на работу в учреждение) -первичный на рабочем месте:

- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасности проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 10-13 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, неkoordinированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за

собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### ***Требования безопасности перед началом занятий***

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места борьбы, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Ковер должен быть толщиной 15-20 см с туго натянутой покрышкой, которая периодически (2-4 раза в месяц) стирается.
3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%.
5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.
7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.
8. Занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.
9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### ***Требования безопасности во время занятий***

1. Занятия борьбой в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.
2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.
3. Преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.
4. За 10-15 мин до тренировочной схватки борцы должны провести интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.
5. Во время тренировочной схватки по свистку преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы (классическая, самбо, вольная и др.) приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях борьбой, преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы само страховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На занятиях борьбой запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

12. Преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю).

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

#### ***Требования безопасности по окончании занятия***

1. После окончания занятия учитель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся борьбой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### ***Требования безопасности в аварийных ситуациях.***

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей

в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам.

5. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

## 2. Объем максимальных тренировочных нагрузок

### Содержание тренировочных занятий

В мезоцикле этапа непосредственной соревновательной подготовки следует разместить четыре микроцикла: 1-й - переходный, 2-й и 3-й - развивающие (базовые), 4-й - подводящий.

Переходный микроцикл. Цель - обеспечить полноценное протекание процессов восстановления разрушенных структур в мышцах, миокарде и запасов гормонов в клетках желез эндокринной системы.

Основная идея реализации цели микроцикла: после выступления в соревнованиях у спортсменов в мышцах и миокарде наблюдается значительное количество разрушенных митохондрий и миофибрилл, истощение запасов гормонов в крови, кроме этого - травмы, а именно: ушибы, ссадины, надрывы мышц и др. Поэтому необходимо создать условия для полноценного и эффективного восстановления эндокринной системы и медицинской реабилитации. Восстановления эндокринной системы можно добиться в том случае, когда с помощью стрессовых упражнений удастся стимулировать синтез гормонов в железах. Этот процесс обеспечивается при соблюдении следующих мероприятий:

- ежедневной стрессовой нагрузки малого объема, конкретнее, стрессовых тонизирующих упражнений - по одной суперсерии на все основные мышечные группы (сгибание и разгибание рук, сгибание и разгибание туловища, сгибание и разгибание ног);
- ежедневной анаэробной нагрузки для увеличения аэробных возможностей мышц. Этот методический прием реализуется с помощью упражнений скоростно-силового характера, выполняемых при участии алактатного механизма энергообеспечения;
- Например, отжимание из упора лежа выполняется с интенсивностью 70%. Продолжительность упражнения не более 20 с, всего около 10 отжиманий. В этом случае в каждом сокращении мышц участвуют окислительные и большая часть гликолитических мышечных волокон, но все они функционируют в алактатном режиме энергообеспечения мышечной деятельности. При этом в мышечных волокнах тратятся запасы АТФ и КРФ. После выполнения упражнения с



интервалом отдыха 45-60 с происходит ресинтез АТФ и КРФ в окислительных мышечных волокнах преимущественно за счет аэробного гликолиза, путем образования АТФ в митохондриях. В гликолитических мышечных волокнах основной объем АТФ образуется путем анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата, однако и в гликолитических мышечных волокнах имеются митохондрии, и при умеренном закислении они активно функционируют, образуют молекулы АТФ для ресинтеза КРФ. Поскольку после кратковременной работы значительного закисления мышц и крови не наблюдается, то митохондрии нормально функционируют, и в этом случае создаются условия для их интенсивного синтеза. Количество таких упражнений для различных мышц в этом микроцикле должно быть относительно мало, примерно 30-70% от максимально возможного объема. Снижение объема нагрузки необходимо для обеспечения энергетического резерва разворачивания пластических реабилитационных процессов.

Предположим, что спортсмен тренируется один раз в день, тогда тренировка должна состоять из нескольких частей, как это указано ниже.

Понедельник.

**Вводная часть (разминка).**

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин - 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.
- Стретчинг.

**Основная часть.**

• Техничко-тактическая подготовка - 30-45 мин (Примечание. Все действия производятся в истинно аэробном режиме с ЧСС 100-150 уд/мин, однако отдельные двигательные действия длительностью 1-2 с можно выполнять с интенсивностью около 70%).

• Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах живота и рук (например, бросок через бедро подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.

• Силовая тренировка (тонизирующая), по одному или два круга с суперсериями для мышц ног и спины. После каждой суперсерии для двух мышечных групп этих же мышц выполняется стретчинг, усиливающий эффект силовой тренировки. **Заключительная часть.**

Стретчинг.

Вторник.

**Вводная часть (разминка)** - то же, что в понедельник.

**Основная часть.**

- Техничко-тактическая подготовка - как и в понедельник.
- Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах ног и спины (например, бросок прогибом через спину подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник, но для мышц живота и рук. **Заключительная часть.**

Стретчинг.

Среда.

**Вводная часть (разминка)** - то же, что в понедельник.

**Основная часть.**

- То же, что в понедельник.
- Аэробная подготовка с помощью силовой выносливости с интенсивностью 70%. Выполняются упражнения для мышц живота и рук в режиме 10 двигательных действий - 45-60 с отдыха для данной мышцы, но работа для другой выбранной мышечной группы (например, отжимания от пола 10 раз быстро и упруго, смена позы и подтягивание на низкой перекладине, всего выполняется около 30-50 кругов, затем начинают выполнение упражнений для другой пары мышц, например сгибание и поворот туловища в левую сторону, а через 20 с - в правую, этот круг повторяется 30-50 раз). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник.

**Заключительная часть.**

Стретчинг.

Четверг.

**Вводная часть (разминка)** - то же, что и в понедельник.

**Основная часть.**

- То же, что и в понедельник.
- Аэробная подготовка с помощью упражнений силовой выносливости с интенсивностью 70% для мышц ног и спины (например: из упора сзади в положении сидя на ковре подъем таза с помощью одной ноги 10-20 раз, затем нога меняется и упражнение повторяется, всего 30-50 кругов. Другая серия упражнений может включать приседание с партнером на плечах, всего 10-20 раз, через 20 с спортсмен ложится на живот и выполняет разгибание спины; лучше использовать скамейку или "козла" с удержанием в руках за головой гантелей весом от 5 до 20 кг или гири, всего 30-50 кругов). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и во вторник.

**Заключительная часть.**

Стретчинг.

Пятница

**Вводная часть (разминка).**

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин,
- Силовые упражнения для ММВ - как и в понедельник.

**Основная часть.**

- Техничко-тактическая подготовка - как и в понедельник.

**Заключительная часть.**

Стретчинг.

В пятницу следует провести восстановительные мероприятия и использовать баню или

сгонки веса. Совсем не обязательно сбрасывать 3-5 кг, достаточно 1-2 кг с последующим приемом 200-500 мл воды и таблеток аспаркама (3-5 штук по 0,5 г), поваренной соли (3-5 г), глюконата кальция (3-5 таблеток по 0,5 г), 5-10 таблеток поливитаминов "Центрум". Задача заключается в приобретении знаний и навыков управления сгонкой веса без потери работоспособности.

Суббота и воскресенье.

#### **Вводная часть (разминка).**

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.
- Стретчинг.

#### **Основная часть.**

•	Технико-тактическая	
подготовка -	30-45 мин.	Проводятся
спарринги		

продолжительностью до 1 мин в аэробном режиме с ЧСС до 170 уд/мин (однако отдельные соревновательные двигательные действия длительностью 3-8 с можно выполнять с интенсивностью около 70%). Всего 5-7 спаррингов.

#### **Заключительная часть.**

Стретчинг.

Содержание тренировочных нагрузок в развивающих микроциклах (втором и третьем) принципиально не меняется. Увеличиваются объем тренировочной работы аэробной направленности до 60-90 мин, количество суперсерий при выполнении силовых тренировок в понедельник и во вторник - до 3-6 суперсерий. Возрастает длительность спарринга до 2 мин, а их количество может достигать до 10. Продолжительность технико-тактических занятий также может быть увеличена до 60-90 мин.

Поскольку суммарная продолжительность увеличивается до 3 ч, желательно после каждого часа тренировки принимать простые углеводы (сладкий чай или кофе с печеньем, или мармеладом, или вафлями). Всего 25-50 г.

#### **Методика определения объема и интенсивности нагрузок борцов**

Интенсивность и нагрузку на тренировочных занятиях рекомендуется планировать и контролировать по шкале интенсивности (В. И. Сытник, Э. Л. Матвеева), которая на основе показателей частоты сердечных сокращений после выполненной работы позволяет не только определять реакцию на нагрузку как показатель подготовки, но и дозировать объем, нагрузку и интенсивность работы на занятиях.

Интенсивность работы определяется по частоте пульса в течение 10 с сразу после выполнения упражнения или их серии. Полученный показатель частоты пульса следует перевести в баллы по формуле

интенсивности по вышеприведенной шкале. Физическая нагрузка оценивается путем умножения интенсивность (в баллах).

Например:

1. Борец выполнял десятиминутную разминку, пульс после этого составлял 21 удар в 10 с.  
2. По шкале пульс 21 удар в 10 с. оценивается в 2 балла. Нагрузка  $2 \times 10 = 20$  усл. ед.

3. Упражнения на совершенствование техники выполнялись в течение 8 мин. пульс составил 24 удара за 10 с, интенсивность — 4 балла, нагрузка  $8 \times 4 = 32$  усл. ед.

Таким образом, вся тренировочная работа, выполненная борцом на занятии, оценивается в условных единицах, которые показывают объем нагрузки:

- 1) минимальная — до 200 усл. ед.
- 2) средняя — 200-400 усл. ед.
- 3) большая — 400-600 усл. ед.
- 4) максимальная — 600-800 усл. ед.

## II. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы Общая физическая подготовка (ОФП)

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 1 - 2 попытки, кроме тестов: бег 800 м; бег 1500 м, учитывается лучший результат.

1. бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
3. Челночный бег  $3 \times 10$  м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м, отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических

соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

1. 5-кратное выполнение упражнения, вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (секунд)
2. Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (секунд), 15 - влево, 15 - вправо (секунд)
3. Бросок набивного мяча (3 кг) назад (метр)
4. Перевороты на мосту: 10 раз (секунд), 15 раз (секунд)
5. 10 Бросков манекена прогибом (секунд)

### **2. Мегодические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по той же в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Цели промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой

уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

по завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль физической подготовленности борцов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: результативность, активность, атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей.

Психическое состояние - один из наиболее подвижных компонентов дзюдоистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность дзюдоистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе дзюдоистов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К. Леонгард, М.Рокич, К. Томас и др.

### ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

*Врачебный контроль* в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры борцов перед участием в соревнованиях, после перенесения болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием

дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местом тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**Врачебный контроль** предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения**

контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (29-47 кг)					оценка в баллах (53-66 кг)			
	1	2	3	4	5	1	2	3	
1 бег на 30 м (с)	6,7	6,6	6,5	5,6	5,1	6,7	6,6	6,5	
2 прыжок в длину (см)	120	130	140	160	180	120	130	140	
3 подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	1	2	3	4	5	1	2	3	
4 Челночный бег 3x10м (с)	10	9,9	9,5	9	8,6	10	9,9	9,5	
5 бег 800 м (мин, секунда)	5,5	5,4	5,1	4,5	4,2	5,5	5,4	5,1	
6 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и	21	20	19	17	16	21	20	19	

	возвращение в и. п. (с)											
7	забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с)	23 51	22 49	21 47	19 44	18 42	23 52	22 50	21 49	19 49	18 48	17 47
8	Бросок набивного мяча (3кг) назад	1,5	2,5	3,5	5,5	6,5	2,5	3,5	4,5	0,5	1,5	2,5

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на зачисление учащегося в НП - 1 г.о.

### Нормативы общей и специальной физической подготовки в группы начальной подготовки второго года обучения

Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (29-47 кг)					оценка в баллах (53-66 кг)			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1 бег на 30 м (с)	6,4	6,3	6,1	5,5	5	6,4	6,3	6,1	5,5
2 прыжок в длину (см)	130	140	160	180	195	130	140	160	180
3 подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись	1	2	3	5	6	1	2	3	5
4 Челночный бег 3x10м (с)	9,8	9,7	9,3	8,8	8,5	9,8	9,7	9,3	8,8
5 Бег 800 м (мин, секунда)	5,3	5,2	4,5	4,3	4,0	5,3	5,2	4,5	4,3
6 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	19,5	18,5	18	15,5	14,5	19,5	18,5	18	15,5
7 забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с)	22 50	21 48	20 46	18 43	17 41	22 50	21 49	20 48	18 45
8 Бросок набивного мяча (3 кг) назад	2	3	4	6	7	3	4	5	7

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла, в случае выполнения норматива 3-2 юношеского разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП - 2 г.о.

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для



Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (29-47 кг)					оценка в баллах (53-66 кг)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1 бег на 30 м (с)	6	5,9	5,6	5,2	4,8	6	5,9	5,6	5,2	4,8
2 прыжок в длину (см)	140	150	170	190	205	140	150	170	190	205
3 подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	1	2	5	6	8	1	2	5	6	8
4 Челночный бег 3x10м (с)	9,4	9,3	9	8,6	8,3	9,4	9,3	9	8,6	8,3
5 Бег 800 м (мин, секунда)	5	4,4	4,2	4	3,4	5	4,4	4,2	4	3,4
6 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17,5	16,5	15,5	14	13,5	17,5	16,5	16	14,5	13,5
7 забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с)	21 49	20 47	19 45	17,5 42	16,5 40	21 49	20 48	19 47	17,5 44	16,5 42
8 Бросок набивного мяча (3 кг) назад	2,5	3,5	4,5	6,5	7,5	3,5	4,5	5,5	7,5	8,5
9 перевороты на мосту: 10 раз (с)	32	30	29	26	24	33	31	30	27	25

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 27 баллов, и выполнение норматива 1 юношеского разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 1 г.о.

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (29-47 кг)					оценка в баллах (53-66 кг)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1 бег на 30 м (с)	5,9	5,8	5,5	5,1	4,7	5,9	5,8	5,5	5,1	4,7
2 прыжок в длину (см)	150	160	180	195	210	150	160	180	195	210
3 подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись.	1	2	5	7	9	1	2	5	7	9
4 Челночный бег 3x10м (с)	9,1	9	8,7	8,3	8	9,1	9	8,7	8,3	8
5 Бег 800 м (мин, секунда)	4,4	4,3	4,1	3,5	3,2	4,4	4,3	4,1	3,5	3,2
6 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17	16	15	13,5	13	17	16	15,5	14	13,5
7 забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с)	20 48	19 46	18 44	16,5 41	15,5 39	20 48	19 47	18 46	16,5 43	15,5 41
8 Бросок набивного мяча (3 кг) назад	3	4	5	7	8	4	5	6	8	9
9 перевороты на мосту: 10 раз (с)	31	29	28	25	23	31	30	29	26	24

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 27 баллов, и выполнении норматива 2 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 2 г.о.

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

контрольные упражнения и единицы измерения		оценка в баллах (42-46 кг)					оценка в баллах (50-69 кг)					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
СФП	1	бег на 30 м (с)	5,6	5,5	5,3	4,9	4,5	5,6	5,5	5,3	4,9	4,5
	2	прыжок в длину (см)	170	175	190	205	220	170	175	190	205	220
	3	Челночный бег 3x10м (с)	8,7	8,6	8,4	8,0	7,7	8,7	8,6	8,4	8,0	7,7
	4	Бег 800 м (мин, секунд)	4,3	4,2	4	3,4	3,2	4,3	4,2	4	3,4	3,2
СФП	5	5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста дробным шагом в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	16	15	14	12,5	12	16	15	14	12,5	12
	6	шагание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с)	19,5 46	18,5 44	17,5 42	16 39	15 37	19,5 47	18,5 46	17,5 45	16 42	15 39
	7	перевороты на мосту: 15 раз (с)	29,5	27,5	26,5	23,5	22,5	31	30	29	26	25
	8	10 Бросков манекена прогибом (с)	33	31	30	27	25	35	33	32	29	27

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла, в том числе, норма 3 - 2 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 3 г.о.

## Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (42-46 кг)					оценка в баллах (50-69 кг)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1 бег на 30 м (с)	5,3	5,2	5,1	4,8	4,4	5,3	5,2	5,1	4,8	4,4
	2 прыжок в длину (см)	175	180	195	210	230	175	180	195	210	230
	3 Челночный бег 3x10м (с)	8,3	8,2	8,0	7,6	7,3	8,3	8,2	8,0	7,6	7,3
	4 Бег 800 м (мин, секунд)	4,3	4,2	4	3,4	3,2	4,3	4,2	4	3,4	3,2
СПФП	5 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	15,5	14,5	13,5	12	11,5	15,5	14,5	13,5	12	11,5
	6 забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с)	18 45	18,5 43	17 41	15,5 38	15 36	18 46	18,5 45	17 44	15,5 41	15 39
	7 перевороты на мосту: 15 раз (с)	29	27	26	23	22	29,5	28,5	27,5	24,5	23,5
	8 10 Бросков манекена прогибом (с)	32	30	29	26	24	34	32	31	29	27

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла, и выполнении норматива 2 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 4 г.о.

## Нормативы общей и специальной физической подготовки для

	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (42-46 кг)					оценка в баллах (50-69 кг)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1 бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,8	4,4	5,2	5,1	5,0	4,8	4,4
	2 прыжок в длину (см)	185	190	205	220	240	185	190	205	220	240
	3 Челночный бег 3x10м (с)	8,2	8,1	7,9	7,5	7,2	8,2	8,1	7,9	7,5	7,2
	4 Бег 800 м (мин, секунд)	4,2	4,1	4	3,3	3,1	4,2	4,1	4	3,3	3,1
СПФП	5 5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	14,5	13,5	12,5	11	10,5	14,5	13,5	12,5	11	10,5
	6 забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с), 15 - влево, 15 - вправо (с)	18 45	17,5 43	16,5 41	15,5 38	15 36	18 46	17,5 45	16,5 44	15,5 41	15 39
	7 перевороты на мосту: 15 раз (с)	28,5	26,5	25,5	22,5	21,5	28,5	27,5	26,5	24,5	23,5
	8 10 Бросков манекена прогибом (с)	31	29	28	25	23	33	31	30	27	25

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке спортивного разряда - 24 балла, и выполнении норматива 1 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ - 5 г.о.

## Нормативы общей и специальной физической подготовки в группы спортивного совершенствования

40

контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (50-55 кг)					оценка в баллах (60-74 кг)					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОФП	1	бег на 60 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	8,7	8,5	8,3	8,1
	2	прыжок в длину (см)	195	200	215	230	250	195	200	215	230
	3	Бег 100м (с)	14	13,9	13,8	13,5	13,1	14	13,9	13,8	13,5
	4	Бег 1500 м (мин. секунда)	4,5	4,4	4,3	4,2	4	4,5	4,4	4,3	4,2
	5	5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в н. п. (секунд)	14,5	13,5	12,5	11	10,5	14,5	13,5	12,5	11
	6	забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (секунд), 15 - влево, 15 - вправо (секунд)	17,5 43,5	17 41,5	16,5 40,5	15,5 37,5	15 35,5	17,5 46	17 45	16,5 43,5	15,5 40,5
	7	перевороты на мосту: 15 раз (секунд)	27,5	25,5	24,5	21,5	20,5	30	28	26,5	23,5
СФП	8	10 Бросков манекена прогибом (с)	30	28	27	24	22	33	31	30	27

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке = 24 балла, и выполнении норматива КМС.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в СС-1 г.о.

### III. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богун П.П. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»;
2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»;
3. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
4. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»;
5. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»;
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»;
7. Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов» 1997 г. «Просвещение»;
8. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»;
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;

10. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс».

Видео материалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МКУ ДО ДЮСШ СП Верхний Акбаш.