

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №5»
городского округа «город Якутск»**

Рассмотрена и принята:
На заседании педагогического совета МБУ
ДО ДЮСШ №5
протокол № _____
от «__» _____ 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО ДЮСШ №5
_____ В.Н. Кычкин
от «_____» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По вольной борьбе

для базового уровня сложности 4-5 года обучения
(БУС-4) (БУС-5)

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации 1 год

Возраст – 12-14 лет

Составила тренер-преподаватель Стручков В.В.

г. Якутск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр
2.	ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	3-4 стр
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.	
5.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	
6.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба, один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Современная спортивная борьба подразделяется на вольную и греко-римскую (классическую) борьбу и та и другая входят в олимпийскую программу. Искусство борьбы состоит в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая чувствительность, способность предельно концентрировать и правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Следует отметить, что вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

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

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

Программа рассчитана на детей возрасте 12-14 лет. Зачисление в группу базового уровня сложности 5 года обучения (БУС-5) осуществляется до начала учебного года.

Зачисление в группу базового уровня сложности 5 года обучения (БУС-5) осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольно-нормативных требований. Дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Рабочая программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса вольников на учебный год.

I. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочные занятия по лыжным гонкам проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и отпуска тренера-преподавателя.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр видеозаписей методического и соревновательного плана;
- коллективного посещения соревнований с участием более взрослых и опытных спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) согласуется администрацией ДЮСШ с предложениями тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм. Продолжительность одного занятия в группах базового уровня 5 года обучения не должна превышать двух академических часов, где нагрузка составляет 12 часов и более в неделю, в каникулярный период организуются тренировочные сборы на базе спортивно-оздоровительных лагерей.

**Соотношение объемов тренировочного процесса
для обучающихся группы БУС-4 БУС-5**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	10
1.2.	Общая физическая подготовка	25	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4.	Вид спорта	20	20
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	20
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10	5
2.2.	Судейская подготовка	-	5
2.3.	Развитие творческого мышления	5	5
2.4.	Хореография и акробатика	5	5
2.5.	Национальный региональный компонент	5	5
2.6.	Специальные навыки	5	5
2.7.	Спортивное и специальное оборудование	10	5

**Примерный учебный план группы БУС-5
По вольной борьбе на учебный год
(46 недель)**

Период подготовки	БУС-5
Возраст учащихся	12–14
Количество учащихся в группах (min) чел.	11
Недельная нагрузка (час)	10 ч.
Режим работы (час)	5x2 = 10 ч.
Разрядные требования	I-II юн.
Количество час/за 46 недель ДЮСШ	644
Количество учебно-тренировочных занятий	230
Тематический план	
Теоретические основы физической культуры и спорта	96
Общая физическая подготовка	162
Специальная физическая подготовка	-
Вид спорта	130
Основы профессионального самоопределения	-
Вариативные предметные области	
Различные виды спорта и подвижные игры	64
Судейская подготовка	-
Развитие творческого мышления	32
Хореография и акробатика	32
Национальный региональный компонент	32
Специальные навыки	32
Спортивное и специальное оборудование	64
Всего	644

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных борцов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) обучения

3.1.1. Характеристика возрастных особенностей обучающихся

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся.

В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (Таблица 11)

Таблица 14

Сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных физических качеств по В.К.Бальсевичу

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F,М	F		F	F,М	F,М	М	М	М
Мышечная масса		F,М		F,М	F,М	F,М	М	М	М
Быстрота	F,М	М	F,М	F	М	М	М		
Сила (общая)		F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М
Скоростно-силовые качества	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	F,М	М	
Выносливость (общая)	F,М	F,М	М		F,М	F,М	М	М	
Гибкость	F	F	F,М	F,М	F	F	F	F	
Координация (общая)	F,М	F,М	М	М	F,М	F,М	F,М		
Аэробные возможности	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Равновесие		+	+	+	+	+			

F- женский пол, М – мужской пол

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий вольной борьбой.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличивается с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей

выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

3.1.2. Организация учебно-тренировочного процесса

Продолжительность одного тренировочного занятия измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Продолжительность одного занятия базового уровня сложности не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

Таблица 15

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапные нормативы	Тренировочные этапы									
	БУ С1 г/о	БУ С 2г/ о	БУС 3г/о	БУ С 4 г/о	БУ С 5г/ о	БУ С 6г/ о	УУ С 1г/о	УУ С 2г/о	УУ С 3г/о	УУС 4г/о
Количество часов в неделю	6	8	8	8	10	10	12	14	15	15
Количество занятий в неделю (максимальное)	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Общее количество часов в год	27 6	36 8	368	36 8	46 0	46 0	552	644	690	690
Общее количество тренировок в год	13 8	18 4	184	18 4	23 0	23 0	230	230	230	230

Формы организации тренировочного процесса:

- 1) групповые теоретические занятия (беседы, лекции)
- 2) практические занятия
 - групповые тренировочные занятия,
 - индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях,
 - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
 - тренировочные сборы,
 - участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
 - медико-восстановительные мероприятия,
 - инструкторская и судейская практика,
 - промежуточная и итоговая аттестация.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказав течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по:

- цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, проводимое под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию и состоящее из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия)– организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия)– приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Занятия могут быть направлены на решение задач общей и специальной подготовки либо на параллельное совершенствование уровня общей и специальной подготовленности.

Особого внимания заслуживают занятия с большими нагрузками, являющиеся мощным стимулом роста тренированности дзюдоистов. Важно знать, что увеличение суммарной нагрузки тренировочного дня или недели не должно сопровождаться уменьшением нагрузок на отдельных занятиях. Однако, тренеры-преподаватели обязаны строго учитывать физические возможности воспитанников и так строить тренировочные программы, чтобы, максимально мобилизовав функциональные возможности обучающихся, достичь адекватности нагрузки функциональному состоянию.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Обучение двигательным действиям является важнейшим наиболее кропотливым и сложным разделом работы.

Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер-преподаватель сочетает традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности. Обучение любому движению начинается с создания представления о нем.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры втеснения; игры в дебюты; игры в перетягивание; игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в борьбе наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов. На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

3.1.3. Планирование годичного цикла подготовки

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В Программе даны готовые планы распределения учебных часов на каждый этап подготовки (таблицы 3-9). Планирование годичного цикла тренировки борцов определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностям развития и становления спортивной формы; календарем спортивных соревнований.

Важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки планируется так, чтобы юные борцы могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Базовый уровень сложности общеобразовательной программы.

При Базовом уровне сложности периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап

Во время 1-го и 2-го года базового обучения план подготовки включает *подготовительный, соревновательный и переходный периоды*. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена, расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По

окончании годового цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие 3-м и 4-м. года базового обучения решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

На 3-м, 4-м, 5-м,6-м, годах базового обучения выделены следующие этапы: в *подготовительном периоде*: общеподготовительный; и специально-подготовительный; в *соревновательном периоде* - первый соревновательный и второй соревновательный; в *переходном периоде* - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Подготовительный период

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств борцов, подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение дзюдоиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники и тактики; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подводящих соревнованиях и турнирах.

Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение обучающимися наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.) учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые соревнования являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих соревнований выявляются недостатки в подготовленности борцов, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки.

В зависимости от уровня подготовленности обучающегося и графика его участия в соревнованиях годовичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главные формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана официальных спортивно-массовых соревнований, в котором планируется участие обучающегося.

3.2. Программный материал для практических занятий

3.2.1. Физическая подготовка (для всех этапов)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения

командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

Общеразвивающие упражнения:

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

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

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

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

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

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

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения для правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения с предметами:

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, сверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения со скакалкой: подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг): поочередное или одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.

Упражнения с гириями: для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15 – 16 лет) –поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися (на уровне колен) жим гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; выравнивание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища)с захватом двумя руками, одной рукой и др.

Силовые упражнения:

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гириями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

Специальная физическая подготовка

Простейшие виды борьбы:

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

Упражнения для укрепления борцовского моста:

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2мятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

Имитационные упражнения:

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходом в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

Игра регби:

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

3.2.2. Другие виды спорта и подвижные игры (для всех этапов)

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба с крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами с крестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

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

Спортивные игры:

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Подвижные игры:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната,

«бой петухов», «борьба в квадратах», «кто силь не?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ДЮСШ комплектуется из числа наиболее способных к спорту обучающихся общеобразовательных школ. Отбор обучающихся в ДЮСШ осуществляется двумя этапами, каждый из которых решает определенные задачи.

Задачи базового уровня сложности образовательной программы – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого организуется прием поступающих в ДЮСШ для освоения Программы.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет дзюдо, является отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакций, внимания. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При приеме (зачислении) на данный этап используют комплекс специальных нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовленности.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера-преподавателя. Первичный прием проводится до начала учебного года.

Задачи углубленного уровня сложности образовательной программы - тщательное наблюдение за успешностью обучения обучающихся. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель наблюдает за развитием у обучающихся таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Прием на обучение в ДЮСШ осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) в соответствии с утвержденными в ДЮСШ Правилами приема.

Для зачисления на соответствующие этапы обучения по виду спорта вольная борьба поступающие сдают нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На **базовый уровень** – зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10-ти летнего возраста, желающие заниматься вольной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительного и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации, освоение объемов по предметным областям и сдачи промежуточной аттестации (контрольных нормативов) для перевода на следующий год этапа начальной подготовки или перевода на тренировочный этап.

Тренировочный этап (группы базового уровня сложности и углубленного уровня сложности) формируются на конкурсной основе из обучающихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы промежуточной аттестации.

Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии освоения объемов по предметным областям, сдачи промежуточной аттестации (контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнения спортивных разрядов в соответствии с Программой.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы

Упражнения оцениваются по бальной системе:

0 баллов – не выполнил;

1 балл – сдал;

2 балла – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа обучения).

На этапе начальной подготовки обучающемуся необходимо набрать не менее 7 баллов.

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо набрать не менее 8 баллов и получить зачет по техническому мастерству.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Год обучения											
		БУС 1г/о		БУС 2 г/о		БУС 3 г/о		БУС 4г/о		БУС 5г/о		БУС 6 г/о	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Быстрота	Бег на 30 м (не более с)	3,8	6,0	5,8	6,0			5,6	5,8	5,6	5,8	5,6	5,8
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более с)	9,0	9,3	9,0	9,2			8,8	9,0	8,6	8,8	8,4	8,6
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	4	2
	Вис на согнутых руках (угол до 90°) (не менее с)	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	5	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	15	10	16	10	16	11	16	12	18	14	20	15
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее	8	6	9	7	11	9	12		10	15	12	13

	раз)												
Скорости о-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менеесм)	150	140	155	145	150	148	160		160	150	170	160

Примечание: Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий нормативы могут быть снижены до 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

Примечание: Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий нормативы могут быть снижены до 10%.

Техническая программа

Техника выполнения технико-тактических действий:

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всклассификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

- а) прием – защита – прием;
- б) прием – контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:

Оценка «5» - технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

Оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе.

Оценка «3» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

4.2. Промежуточная и итоговая аттестации

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся важной формой педагогического контроля являются промежуточная и итоговая аттестации обучающихся на базе ДЮСШ.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

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

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры и спорта;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:

- собеседование, для определения теоретической подготовленности;
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству;
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (на основании результатов участия в соревнованиях).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план

проведения промежуточной аттестации. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за две недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Темы для собеседования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся, выполнив комплекс контрольных нормативов, набрал необходимое количество баллов, получил зачет по техническому мастерству (на тренировочном этапе) и прошёл собеседование по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования промежуточной аттестации, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза за весь период обучения по программе). При повторном невыполнении норм, такие занимающиеся переводятся на обучение по общеразвивающей программе. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год условно.

Итоговая аттестация проводится после освоения всего курса Программы на базе ДЮСШ по окончании последнего учебного года и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной Программы по всем предметным областям. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточные аттестации. Контрольные нормативы принимаются согласно требованиям данной Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и техническому мастерству, выполнил контрольные нормативы, набрав необходимое количество баллов.

Обучающимся ДЮСШ, не прошедшим итоговую аттестацию, выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная квалификационная книжка спортсмена. Обучающиеся, не освоившие программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают Свидетельство об окончании ДЮСШ на основании приказа директора спортивной школы.

4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Педагогический контроль включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием обучающихся.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью борцов соревновательных нагрузок;
- контроль за технико-тактическими показателями борьбы.

Отношение обучающихся к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе борьбы и по ее окончании. Критерием оценки служит степень проявления борцами дисциплинированности, инициативности и активности во всех игровых действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технических действий, ухудшению поведения борца, нервозности, раздражительности, а также и по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением борца тактического плана борьбы и его эффективностью, а также технических приемов осуществляется с помощью видеозаписи.

Общая оценка за борьбу складывается из оценок, получаемых по всем трем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности обучающихся и служит критерием для отбора к главным соревнованиям или отбора в сборную команду.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их проведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в определении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий тренер-преподаватель вносит в журнал.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученными борцами в процессе тренировочных и соревновательных схваток.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные обучающимися в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью *медико-биологического контроля* (далее врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого игрока. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами медицинских учреждений.

Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в команде, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

4.4. Результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы по вольной борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вольной борьбы;
- основы философии и психологии вольной борьбы;
- 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 вольной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по вольной борьбе; федеральные стандарты спортивной подготовки по вольной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по вольной борьбе;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

5.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ (БУС-4) (БУС-5)

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Кол-во участников
1.	Игры ботуров			
2.	Первенства РС(Я) по вольной борьбе среди юношей Н.Н. Тарского			
3.	Республиканский турнир по вольной борьбе среди юношей на призы ЗМС Гоголева В.Н,			
4.	Открытый республиканский турнир на призы воспитанников Черкашина Е.И.			
5.				

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы:

1. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
3. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник/ А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
8. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/ В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Дякин, А.М. Методика отбора борцов/ А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
11. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
12. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР/Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
13. Сорокин, Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
14. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.) /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
3. Спортивные ресурсы в сети Интернет. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.