

УТВЕРЖДЕНА

на педагогическом совете

КЧР ГБОУ ДО РДЮСШ «Олимпик»

протокол № 10 сентября 2018 г.

Директор \_\_\_\_\_ Бостанов А.Б.



Карачаево-Черкесская республиканская  
государственная бюджетная организация  
дополнительного образования  
«Республиканская детско-юношеская спортивная  
школа единоборств «Олимпик»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ**

Выполнена: Старшим  
методистом  
У.С. Батчаевым

Черкесск  
2018г.

## Содержание

Пояснительная записка	3
Нормативная часть	3-4
Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке	4-6
План многолетней подготовки	6-7
Методическая часть	7-9
План теоретической подготовки	9-10
Воспитательная работа	10-11
Восстановительные средства и мероприятия	12
Инструкторская и судейская практика	12-13
Психологическая подготовка	13
Программный материал для практических занятий	13-17

## Пояснительная записка

Учебная программа по борьбе на поясах для занимающихся в спортивной школе составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы, утвержденного приказом председателя Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2002 года № 390.

Основными целями деятельности спортивной школы являются:

- привлечение детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, популяризация массового спорта;

- подготовка спортивного резерва.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической, теоретической и соревновательной подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, учитывая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Учебная программа включает в себя нормативную и методическую часть.

## Нормативная часть

Учебная программа по борьбе на поясах предусматривает несколько этапов: этап начальной подготовки (ГНП) – 2 года, учебно-тренировочный этап (УТГ) – 5 лет, этап предпрофессиональной подготовки (ГПП) – 4 года.

Порядок зачисления обучающихся на этапах многолетней подготовки и перевод с этапа на этап оформляется приказом директора спортивной школы, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов. Переход обучающихся от одного тренера к другому или из одного учреждения в другое осуществляется приказом директора учреждения, на основании заявления обучающегося или родителя, рекомендаций тренерского совета.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся (с 7 лет) общеобразовательных школ, желающие заниматься борьбой на поясах и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет обучения); этап углубленной тренировки (3-5-й годы обучения). Формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной, технической и теоретической подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап начальной спортивной специализации (УТ) - до 2 лет обучения**

Задачи и преимущественная направленность: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

**Этап углубленной тренировки (УТ) – свыше 2 лет обучения**

Задачи и преимущественная направленность: совершенствование техники и тактики дзюдо; развитие специальных физических качеств; повышение уровня функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок; накопление соревновательного опыта.

**Этап предпрофессиональной подготовки (ПП)** предназначен для спортсменов, выполнивших I-й спортивный разряд.

Задачи и преимущественная направленность подготовки: совершенствование техники и тактики борьбы на поясах; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение норматива КМС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-й год	7	15	30	6	Нормативы по ОФП, технической подготовке
	2-й год	8	12	24	9	
УТГ	1-й год	9	10	20	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, теоретической подготовке
	2-й год	10	10	20	14	
	3-й год	11	8	16	16	
	4-й год	12	8	16	18	
	5-й год	13	8	16	20	
ПП	до 1 года	14	7	14	24	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, теоретической подготовке и спортивной (КМС)
	свыше года	До 18 17	6	12	28	

**Соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)**

Физическая подготовка	Этапы подготовки										
	НП		УТГ					ПП			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Общая физическая подготовка	100	68	66	64	59	53	47	40	34	40	34
Специальная физическая подготовка	-	32	34	36	41	47	53	60	66	60	66

**Соотношение объемов средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этапы подготовки										
	НП		УТГ					ПП			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Физическая подготовка	40	39	37	33	32	32	31	30	30	50	50
Технико - тактическая подготовка	60	61	63	67	68	68	69	70	70	50	50

В структуре тренировочного занятия выделяют три части.

**Подготовительная часть** (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (строевые упражнения, команды), создание психологического настроения на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

**Основная часть** (60-70%) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решаются несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку.

**Заключительная часть** (5-10%) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

**Распределение времени в зависимости от типов занятий**

Части урочного занятия	Учебное мин.	Учебно-тренировоч. мин.	Тренировочное мин.	Контрольное мин.

Вводно - подготовительная	30 - 40	25 - 30	20 - 25	-
Основная	50 - 70	55 - 80	65 - 90	80 – 110
Заключительная	10 - 10	10 - 10	5 - 5	10 – 10
И т о г о	90 - 120	90 - 120	90 - 120	90 - 120

### Организационные формы проведения занятий

Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, а также взаимопомощи.

Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений; чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований.

### ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

#### Календарный план-график на ГНП-1, ГНП-2 по борьбе на поясах

Содержание занятий	Часы	Сен т	Ок т	Ноя б	Дек .	Янв .	Фев .	Мар т	Ап р	Ма й	Июн ь	Июл ь	Ав г
1.Теория	16	2	2	1	1	2	2	2	2	2			
ОФП	90	6	9	10	8	7	7	5	5	4		14	13
СФП	60	5	5	6	6	8	5	6	6	7		1	6
Техника, тактика	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5
	23	2	2	2	2	3	3	3	3	3			
Контрольные схватки	20	2	2	2	3	2	2	2	3	2			
Нормативы судейство	12 5	2 1	1		1	2		3		3			2
Спортивно - оздоровительны й лагерь	36										26	10	
Всего часов:	312	25	27	26	26	28	24	26	26	27	26	25	26

#### Календарный план-график на УТГ-1 по борьбе на поясах

Содержание занятий	Часы	Сент	Ок т	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Ма й	Июн ь	Июл ь	Авг.
<b>1.Теория</b>	12	2	2	2	2	2	1	1					
ОФП	100	9	9	8	8	8	8	8	8	8		11	15
СФП	80	8	8	8	8	8	7	8	8	8		4	5
Техника	90	7	10	10	9	8	9	9	9	8		4	7
тактика	70	4	6	6	8	7	6	7	9	7		3	7
Нормативы	12	4				4				4			
судейство	4		1				1	1	1				
Спортивно - оздоровительный лагерь	48										34	14	
	416	34	36	34	35	37	32	34	35	35	34	36	34

### Календарный план-график на УТГ-3 по борьбе на поясах

Содержание занятий	Часы	Сент	Ок т	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Ма й	Июн ь	Июл ь	Авг.
<b>1.Теория</b>	26	3	3	3	3	3	3	3	3	2			
ОФП	140	11	12	10	12	10	10	10	11	10		17	27
СФП	162	17	15	16	15	18	15	15	15	16		10	10
Техника	172	17	17	17	17	16	16	17	16	14		10	15
тактика	150	10	20	15	14	16	12	12	18	18		4	11
Контрольные схватки	60	5	5	6	8	6	7	7	6	6		2	2
Нормативы	16	3				3		3		4		1	3
судейство	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Спортивно - оздоровительный лагерь	96										68	28	
	832	67	73	68	70	73	64	68	70	71	68	72	68

### Календарный план-график на УТГ-4 по борьбе на поясах

Содержание занятий	Часы	Сен т	Ок т	Ноя б	Де к	Ян в	Фев	Мар т	Апр	Май	Ию нь	И юл ь	А вг.
<b>1.Теория</b>	28	3	3	3	2	3	4	4	2	4			
<b>2.Практика</b>													
ОФП	170	17	16	14	14	15	12	13	13	14		15	27
<b>СФП</b>	<b>200</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>15</b>	<b>27</b>
Техническая подготовка	230	20	25	25	30	20	23	23	16	20		8	20
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>204</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>31</b>		<b>11</b>	<b>16</b>
Контрольные испытания	18	6				6			6				
<b>3.Участие в соревнованиях</b>													
Контрольные схватки	60	8	8	8		8	6	8	6	8			
Инструкторское судейство	10		2	2		2		2	2				
В спортивно-оздоровительном лагере	120										80	40	
Всего часов	1040	84	89	87	84	90	80	87	86	94	80	89	90

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программой предусмотрено освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений исходя из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 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 борцов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

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



### Классификация видов обучения

№п/п	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	1.Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2.Контроль тренера и самоконтроль борца. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	1.Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2.Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), спортсмен формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3.Спортсмен осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1.Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1.Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

На этапе первоначального обучения двигательному действию, ведущему 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.

### ПЛАН ТЕОРИТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков	УТГ
2	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к	ГНП, УТГ

		одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП, УТГ
4	История. Правила борьбы на поясах	История борьбы на поясах. Терминология. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Запрещенные приемы. Техника и тактика	ГНП, УТГ
5	Выдающиеся отечественные борцы	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр	УТГ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.	УТГ – 3,4-й гг ПП -1-2-й гг
7	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТГ – 3,4-й гг ПП – 1,2-й гг
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.	УТГ, ПП
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ, ПП
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТГ, ПП

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Следует придерживаться строгой

последовательности в увеличении нагрузок. Важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания необходимо ставить перед учащимися задачи осознанного двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Они формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Воспитательный процесс – сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания:

- политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психологические нагрузки;
- нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям борьбы;
- правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

#### Во время активного отдыха:

- средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литературы, театр, музей;
- методы: убеждение, пример, поощрение, требование;
- формы организации: совет команды, фотогазеты, радиопередачи.

#### В процессе учебно-тренировочных занятий:

- средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение;
- методы: убеждение, пример, поощрение, требование;
- формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

#### В соревновательной обстановке:

- средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение;
- методы: убеждение, пример, поощрение, требование;
- формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

#### Недопустимы в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная классификация тренеров.
3. Нарушение дисциплины.
4. Недостаточная требовательность к спортсменам.
5. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

**Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения)** – восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим питания и дня. Витаминизация.

**Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)** – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств – витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

Этап предпрофессиональной подготовки – с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма (чередование тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, переключение с одного вида спортивной деятельности на другой и т.д.).

### Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Решение данных задач начинается на учебно-тренировочном этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить учащихся самостоятельному ведению дневника.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока. Принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря в городских соревнованиях.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вносятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.).

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техника**

Стойки борцов на поясах, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Страховка и самостраховка. Положения борцов на поясах относительно друг друга.

#### **Броски**

1. Сваливание скручиванием.
2. Бросок наклоном с боковой подсечкой.
3. Бросок подворотом с передней подножкой.
4. Выведение из равновесия рывком вперед.
5. Выведение из равновесия толчком назад.

#### **Защита**

От броска скручиванием – сохранить устойчивое положение, приседая выставить ногу в сторону броска, не расслаблять хват. От броска подворотом с передней подножкой – присесть, сильно натянув пояс, сковать атакующего, не дать ему повернуть таз и выполнить бросок. От броска наклоном с боковой подсечкой – перенести вес на атакующую ногу до её подбива.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техника**

1. Бросок наклоном.
2. Бросок наклоном с зацепом изнутри.
3. Бросок наклоном с подсечкой изнутри.

4. Бросок прогибом с передней подсечкой.

5. Бросок подворотом.

#### **Однонаправленные комбинации**

Бросок наклоном – бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок наклоном с зацепом изнутри – бросок наклоном с подсечкой изнутри.

#### **Разнонаправленные комбинации**

Бросок наклоном с зацепом изнутри – бросок прогибом с передней подсечкой.

Бросок подворотом – бросок наклоном с зацепом изнутри.

Бросок подворотом – бросок наклоном с подсечкой изнутри.

#### **Контрприемы**

Бросок прогибом с передней подсечкой от броска подворотом.

Бросок наклоном с боковой подсечкой от броска подворотом.

#### **Тактика ведения поединка**

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

#### **Тактика участия в соревнованиях**

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

##### Силы:

**гимнастика** – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;

**спортивная борьба** – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

##### Быстроты:

**легкая атлетика** – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

**гимнастика** – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

##### Гибкости:

**спортивная борьба** – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;

**гимнастика** – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

##### Ловкости:

**легкая атлетика** – челночный бег 3x10 м;

**гимнастика** – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

**спортивные игры** – футбол, баскетбол, волейбол;

**подвижные игры** – эстафеты, игры в касания, захваты.

##### Выносливости:

**легкая атлетика** – кросс 800 м;

**плавание** – 25 м.

**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; прыжки на месте с поворотом; кувырки; стойка на руках; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Упражнения для развития специальных физических качеств**

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 мин (помогают борцу на поясах три партнера). 1 серия – 10 с броски на мягкие маты партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальной темпе, 2 серия – 10 с броски партнеров 10 с в максимальном темпе, 3 серия – 10 с броски в медленном темпе, 10 с – в максимальном.

## **Психологическая подготовка**

### **Волевая подготовка**

#### **Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы на поясах**

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть сопернику, выполнить атакующее действие самому).

Саморегуляция состояний борца на поясах. Методы снижения тревожности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование соревновательных поединков.

## **Нравственная подготовка**

#### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы на поясах**

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы.

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива борьбы на поясах.

Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

## **Подвижные игры**

1. Игры, вырабатывающие «навык перемещений»: игры, в основе которых лежат бег и прыжки.

2. Игры, вырабатывающие «навык владения собственным телом»: игры на ловкость, проворство, равновесие.

3. Игры, вырабатывающие «навык работы со спортивными снарядами»: игры на «перенос» и игры с маленькими, спортивными и набивными мячами.

4. Игры, вырабатывающие «навык работы при оказании сопротивления»: игры-единоборства, борьба.

### **Содержание занятий**

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 квалифицированных спортсменов. Важно знать, что увеличение суммарной нагрузки тренировочного дня или недели не должно сопровождаться уменьшением нагрузок на отдельных занятиях. Однако тренеры обязаны строго учитывать физические возможности воспитанников и так строить тренировочные программы, чтобы, максимально мобилизовав функциональные возможности спортсменов, достичь адекватности нагрузки функциональному состоянию.

### **Планирование тренировочного дня**

Из содержания тренировочных программ выделяют основные и регулировочные тренировочные дни. Цель первых сводится к повышению специальной работоспособности, а вторых – к ее восстановлению за счет одновременного повышения общей работоспособности спортсменов.

### **Планирование микроциклов**

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных дней, которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса. Можно выделить два подхода к планированию микроциклов: традиционный и нетрадиционный.

#### **Традиционные микроциклы**

Такие микроциклы охватывают недельный срок с учетом режима трудовой и учебной деятельности спортсмена. Различают четыре разновидности традиционных микроциклов:

**Собственно-тренировочные** микроциклы подразделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные, а в зависимости от величины и динамики нагрузки – на ординарные и ударные.

**Подводящие** микроциклы по своему содержанию частично моделируют соревновательную обстановку (режим, программу соревнований и т.д.) и направлены на неуклонное повышение специальной работоспособности спортсменов.

**Соревновательные** микроциклы полностью копируют условия соревнований (самостоятельная разминка, наличие судей, зрителей, руководящего персонала и т.д.). В ходе таких микроциклов устраиваются прикидки с целью окончательного комплектования состава команды.

**Восстановительные** микроциклы (постсоревновательные или разгрузочные) имеют целью восстановить частично утраченную на соревнованиях работоспособность спортсменов. Величина нагрузок в таких микроциклах резко снижается, а направленность нагрузок становится контрастной по сравнению с собственно-тренировочными, подводящими и соревновательными микроциклами тренировки.

Для нахождения рационального соотношения между процессами утомления и восстановления следует оптимально чередовать нагрузки различной направленности и обеспечить тем самым необходимый диапазон функциональных и психических адаптаций организма спортсмена.

Научные исследования показали, что:

- ритм физиологических процессов в течение 8-14 календарных дней тренировки характеризуется 4-7 дневным подъемом интенсивности обменных процессов у спортсменов и улучшение их двигательных возможностей, которые затем сменяются таким же 4-7



дневным ухудшением этих показателей. Амплитуда между максимальными и минимальными показателями работоспособности достигает 16%;

- использование занятий избирательной направленности с разнообразной программой позволяет улучшить суммарную величину нагрузки микроцикла на 15-25% по сравнению с применением занятий с однообразной программой;

- после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных возможностей, скоростные качества у квалифицированных спортсменов восстанавливаются через 60-70 ч, тогда как аэробная работоспособность – через 26-28 ч, а анаэробная – через 10-14ч;

- после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 9-11 ч), затем – скоростные возможности (через 27-30 ч), анаэробные функции (через 50-60 ч);

- после больших аэробных нагрузок первыми восстанавливаются скоростные качества (через 7-9 ч), затем - анаэробная работоспособность (через 38-40 ч), и последними – аэробные возможности (через 78-82 ч);

- спортсмены удовлетворительно переносят несколько занятий с большими нагрузками, накладывающимися на фазу выраженного утомления, лишь в том случае, когда чередуются контрастные по направленности тренировочные занятия;

- увеличение общего количества занятий в микроцикле и как следствие – суммарной величины нагрузки микроцикла не должно идти за счет снижения количества занятий с большими нагрузками.

#### **Маятниковые микроциклы**

Выделяют две разновидности нетрадиционных микроциклов: основные и регулировочные. Чередование основных и регулировочных микроциклов обеспечивает реализацию принципа «маятника», в основе которого лежат два теоретических положения: феномен активного отдыха Сеченова и возможность ритмизации общей и специальной работоспособности спортсменов.

Суть феномена Сеченова заключается в том, что восстановление работоспособности происходит эффективнее не при пассивном отдыхе, а при активной контрастной деятельности. Например, после выжимания гири правой рукой часть отдыха предпочтительнее посвятить выжиманию гири левой рукой.

Эффект ритмизации работоспособности связан с тем, что жизнь человека подчинена строгому чередованию различных ритмов. В связи с этим чередование основных и регулировочных микроциклов приводит к маятникообразной раскатке организма, обеспечивая, с одной стороны, более эффективное восстановление спортсменов, с другой, создавая ритмичное повышение и снижение их общей и специальной работоспособности.