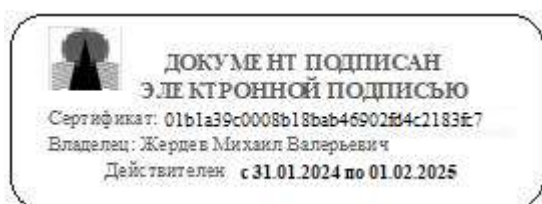


**Департамент образования Нефтеюганского района
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение
«Салымская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2024 года

Утверждаю:
Директор НРМОБУ «Салымская СОШ № 1»
М.В. Жердев
приказ от 30.08.2024 № 640-0



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«Вольная борьба»**

Автор-составитель:
Фаталиев Несур Замединович
учитель физической культуры и спорта.
Первая категория.

Рассчитана на детей 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

п.Салым
2024 – 2025 учебный год

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

Закон РФ от 10 июля 1992 года № 3266-1 «Об образовании» (в ред. От 21.07.2005 № 100-ФЗ).

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 01.02.2005 № 49).

Примерные требования к программам дополнительного образования детей: Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

Данная программа составлена на основе программы «Вольная борьба: Примерная программа» разработанной Подливаевым Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцовым А.П.

Актуальность.

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

Цель программы:

Формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:

Обучающие:

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

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

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

Отличительные особенности данной программы

- 1) сокращена продолжительность обучения до 3 лет;
- 2) систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;
- 3) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:
 - метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

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

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Набор группы детей на секцию «Вольная борьба» от 7-12 лет

Программа предназначена для детей 7-12 лет.

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

Сроки реализации образовательной программы:

Срок реализации программы **1 год**. Наполняемость в группах 10-12 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами Сан Пин). **Физическая подготовка** обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь ,формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды ,в том числе искусственно организованной ,опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Виды контроля и формы контроля.

- **Текущий контроль:** количественная оценка посещаемости занятий; составление и проведение комплекса упражнений с учебной группой; ведение дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности; составление комплекса упражнений различной направленности.
- **Рубежный контроль:** тесты для оценки уровня физической подготовленности; положительная динамика показателей физической подготовленности; выполнение контрольных требований по техническим элементам двигательной деятельности (спортивной специализации).
- **Промежуточный контроль:** не предусмотрен.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО «ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ»

Режим занятий:

1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1,5 часа, за год – 102 часов;

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

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

Ожидаемы результаты и формы их проверки
1-го года обучения 2-й группы.

Обучающие:

Воспитанники должны знать:

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

Уметь:

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

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

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

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

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

Оценивание результатов.

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.

- При оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.

- Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.
- Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений.

Учебно - тематический план

1-7 кл

№ п/п	Тема	Дата проведения		Коррекция
		по плану	по факту	
1 четверть				
1	Инструктаж по технике безопасности.			
2	Инструктаж по технике безопасности.			
3	Правила Вольной борьбы			
4	Приемы в партере.Швунга,нырок.			
5	Приемы в партере.Швунга,нырок.			
6	Технико-тактическая подготовка.Партер.			
7	Технико-тактическая подготовка.Партер.			
8	Технико-тактическая подготовка.Партер.			
9	Проходы в ноги.			
10	Подвижные игры с элементами борьбы.			
11	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват.			
12	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват.			
13	Предупреждение травм.Повтор приёмов в партере.			
14	Приёмы в стойке. «Проходы в ноги».			
15	Борьба по заданию.			
16	Повтор приёмов в стойке.«Проходы в ноги».			
17	Броски наклоном.			
18	Повтор приемов в партере.			
19	Подвижные игры.			
20	Подвижные игры.			
21	ОФП. Укрепление мышц ног.			
22	Повтор приёмов в стойке.«Проходы в ноги».ОФП.			

23	Нырки и переводы			
24	СФП.			
25	Приемы «Проходы в ноги».			
26	ОФП.			
27	СФП.			
28	СФП.			
29	Страховка от травм. Повтор приёмов в партере.			
30	Страховка от травм. Повтор приёмов в партере.ОФП.			
2 четверть				
31	Подвижные игры.			
32	СФП.			
33	СФП.			
34	Приемы в партере.			
35	СФП. Укрепление мышц шеи.			
36	СФП. Укрепление мышц шеи.			
37	Борьба по заданию.			
38	СФП. Развитие гибкости.			
39	ОФП.			
40	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница».			
41	Упражнения на мосту.			
42	Упражнения на мосту.			
43	Приемы в партере (растяжка, накат).			
44	Приемы в партере (растяжка, накат).			
45	Обманные маневры.			
46	Обманные маневры.			
47	Борьба в партере 30 секунд.			
48	Борьба в партере 30 секунд.			
49	Тактика движения во время борьбы.			
50	Тактика движения во время борьбы.			
51	Совершенствование техники борьбы.			
52	Совершенствование техники борьбы.			
53	Подводящие упражнения для броска с прогибом.			
54	Подводящие упражнения для броска с прогибом.			
55	Специальные подготовительные упражнения.Упражнения с партнером.			
56	Специальные подготовительные упражнения.Упражнения с партнером.			
57	Борьба на опережение.Подвижные игры.			
58	СФП.			
59	Страховка от травм.Повтор приёмов в партере.			

60	Страховка от травм.Повтор приёмов в партере.			
61	Приемы в партере.			
62	Приемы в партере.			
3 четверть				
63	Технико-тактическая подготовка.Партер.			
64	Проходы в ноги.			
65	Подвижные игры с элементами борьбы.			
66	Подвижные игры с элементами борьбы.			
67	СФП. Укрепление мышц шеи.			
68	СФП. Укрепление мышц шеи.			
69	Обучение приёма бросок бедром.			
70	Обучение приёма бросок бедром.			
71	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .			
72	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .			
73	Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическое занятие.			
74	Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическое занятие.			
75	Бросок прогибом.			
76	Бросок прогибом.			
77	Стойка в партере. Отработка приема: поворот с забеганием.Практическое занятие.			
78	Стойка в партере. Отработка приема: поворот с забеганием.Практическое занятие.			
79	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница». Практическое занятие.			
80	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница». Практическое занятие.			
81	Подвижные игры с элементами борьбы.			
82	Подвижные игры с элементами борьбы.			
83	СФП. Укрепление мышц шеи.			
84	СФП. Укрепление мышц шеи.			
85	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .			

86	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .			
87	Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическое занятие.			
88	Отработка упражнений: задний мост, передний мост. Практическое занятие.			
89	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу.			
90	Приемы в стойке. Отработка приема: проход в одну ногу.			
91	Уход от захвата.Нырок.			
92	Уход от захвата.Нырок.			
93	Страховка от травм. Повтор приёмов в партере.			
94	Страховка от травм. Повтор приёмов в партере.			
95	Проходы в ноги.			
96	Проходы в ноги.			
97	Борьба по заданию.			
98	Борьба по заданию.			
99	ОФП. Укрепление мышц ног.			
100	ОФП. Укрепление мышц ног.			
101	Отработка упражнений: задний мост, передний мост.			
102	Отработка упражнений: задний мост, передний мост.			
103	Приемы в партере (растяжка, накат).			
104	Приемы в партере (растяжка, накат).			
105	Борьба в партере 30 секунд.			
106	Борьба в партере 30 секунд.			
4 четверть				
107	Борьба по заданию.			
108	Борьба по заданию.			
109	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница».			
110	Приемы в стойке. Отработка приема: бросок «мельница».			
111	Подвижные игры с элементами борьбы.			
112	Подвижные игры с элементами борьбы.			
113	СФП. Укрепление мышц пресса.			
114	СФП. Укрепление мышц пресса.			
115	Специальные подготовительные упражнения. Упражнения с партнером.			
116	Специальные подготовительные			

	упражнения. Упражнения с партнером.			
117	Приёмы в партере(лампочка,накат,крест).			
118	Приёмы в партере(лампочка,накат,крест).			
119	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки.Примеры.			
120	Искусственное создание нестандартных ситуаций во время схватки.Примеры.			
121	Основные элементы.Приемы в партере. Скручивание.			
122	Основные элементы.Приемы в партере. Скручивание.			
123	Тренировочные схватки.			
124	Тренировочные схватки.			
125	Специальные подготовительные упражнения.Упражнения с партнером.			
126	Борьба на опережение.Подвижные игры.			
127	Нырки и переводы.			
128	СФП.			
129	Совершенствование приёмов.			
130	Борьба на руках,элементы классической борьбы.			
131	СФП. Укрепление мышц шеи.			
132	СФП. Укрепление мышц шеи.			
133	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .			
134	Технико-тактическая подготовка. Борьба за захват .			
135	Отработка упражнений: задний мост, передний мост.			
136	Отработка упражнений: задний мост, передний мост.			

Перечень учебно-методического обеспечения:

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

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

Список используемой литературы:

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
2. Грузных Г.М. Борьба вольная. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Иванов И.И. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.
4. Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
5. Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
6. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
7. Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
8. Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
9. Самургашев Р.В. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2004.
10. Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

Приложение 1

Индивидуальная карта воспитанника

На _____
(фамилия, имя, отчество)

1. Число, месяц, год рождения _____

2. Образование _____
(школа, класс)

3. Домашний адрес (телефон) _____

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

сестры		
--------	--	--

4. Отношения в семье _____

1. Сведения:

а) полученные от родителей _____

б) с места учебы _____

Система оценок поведенческих проявлений определяется баллами:

0 баллов — не проявляется;

1 балл — слабо проявляется;

2 балла — проявляется на среднем уровне;

3 балла — высокий уровень проявления.

Уровни воспитанности:

- низкий уровень;

- средний уровень;

- высокий уровень.

Приложение 2

Диагностическая карта
«Оценка уровня воспитанности обучающихся»

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

Выводы:

Педагогический мониторинг

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

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

Организация и проведение тестирования

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

Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования.

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

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

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

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

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

Приложение 4

Примерная схема разминки.

Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;

Элементы акробатики и самостраховки: 5-10 мин;

Игры и эстафеты: 5-10 мин;

Освоение захватов: 5-10 мин;
Работа на руках в стойке и партере: 5-10 мин;
Упражнения на мосту: 5-10 мин.

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

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

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

Приложение 5

Подготовка и участие в соревнованиях.

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

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

Зачетные требования.

По общей физической подготовке:

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

По специальной физической подготовке:

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

По технико-тактической подготовке:

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

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

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

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

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

Приложение 6

Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки.	Оптимальная величина нагрузки.	Методические указания.
Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допустить интенсификации процессов анаэробного гликолиза
Интервалы отдыха	2-4 мин	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируются скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха.

Приложение 8

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная станция Ходьба и бег в сочетании с маховым и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны Упражнение на растягивание	4 мин 2 мин 2 мин 4x10- 20 мин 2 мин	Для всех занимающихся Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке В медленном темпе без рывков Включая имитацию упражнений КТ
1 станция Приседание со штангой(40-60% от максимума)	8 мин 3x15- 20 раз	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
2 станция Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90 руках	8 мин 3x(6- 8 раз+10 сек)	Количество подтягиваний должно составлять 40-60%от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидность(хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
3 станция Разгибание туловища в и.п. лежа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8- 10 раз	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
4 станция Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10- 12 раз	Для увеличения нагрузки: а)увеличивать высоту препятствия; б)увеличивать расстояние между препятствиями; в)выполнять прыжки с отягощением(утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
5 станция Отжимание в упоре лежа	8 мин 3x20- 25 раз	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а)руки на ширине плеч; руки вместе; широка расставлены; б)упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) В сочетании с хлопками
6 станция Сгибание туловища в и.п. лежа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой локти разведены в стороны	8 мин 3x10- 12 раз	Хорошо сочетать сгибание туловища с поворотами
Заключительная станция	8 мин 4-6	Для всех занимающихся

Ускорения на 20-30 мин из разных исходных положений	раз	
---	-----	--

Приложение 9

Упражнения на развитие двигательных способностей

Двигательно-координационные способности.

Челночный бег 3 x 10 м.

Проводится в спортивном зале с использованием разметки волейбольной площадки. За средней линией площадки вдоль нее кладут два кубика размером 5 x 5 x 10 мм. Испытуемый принимает положение «Высокого старта». По команде «Внимание», «Марш» учащийся бежит к кубикам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладет брусок за линию, бежит назад, берет второй кубик и возвращается на стартовую линию. Бросать кубик запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. Гибкость

Наклон вперед.

А. из положения сидя (7-10 лет).

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

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

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

3. Сила.

Подтягивание в вися (мальчики).

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

Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки).

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

Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».

Выносливость сердечно-сосудистой системы.

Для выявления уровня ее развития применяется длительный бег.

Дистанции:

для мальчиков 7-10 лет – 300 м

для мальчиков 11-12 лет – 500 м

для мальчиков 13-14 лет – 1000 м

для юношей 15-16 лет – 2000 м

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

Мышечная выносливость.

Поднимание туловища.

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

Скоростно-силовые способности.

Прыжок в длину с места.

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

Скоростные способности.

Бег 30 метров.

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

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

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

Приложение 10

ФОРМА «М»

ТЕСТ 1

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

Тест считается невыполненным:

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

ТЕСТ 2

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

Тест считается невыполненными:

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

ТЕСТ 3

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

Тест считается невыполненным:

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

ТЕСТ 4

Встать прямо. Скрестить руки за спиной. Медленно опуститься на оба колена так, чтобы колени прикоснулись к полу. Подняться и встать снова прямо, не теряя равновесия, не сдвигая ног с прежнего места, не разъединяя рук.

Тест считается невыполненным:

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

ТЕСТ 5

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

Тест считается невыполненным:

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

ТЕСТ 6

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

Тест считается выполненным:

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

ТЕСТ 7.

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

Тест считается невыполненным:

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

ТЕСТ 8.

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

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог вовремя прыжка стукнуть ногами друг о друга два раза;
- б) если он встал на пол ногами, прикасающимися друг к другу.

ТЕСТ 9.

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

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый прикоснулся к полу какой - либо другой частью тела, кроме левого колена.
- б) если испытуемый не смог прикоснуться к полу, как указано, и если не смог выпрямить правую ногу без потери равновесия.

ТЕСТ 10.

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

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый выпустил из руки придерживаемую ногу;
- б) если он не смог перепрыгнуть через петлю, образованную соединенными рукой и ногой.

ФОРМА «Н»

ТЕСТ 11.

Подпрыгнуть и во время прыжка хлопнуть обеими руками по пяткам.

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

ТЕСТ 12

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

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог вскинуть ногу до уровня плеч;
- б) если он упал или прикоснулся к полу какой-либо другой частью тела кроме ног.

ТЕСТ 13.

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

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог прикоснуться головой к полу;

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

ТЕСТ 14.

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

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый упал;
- б) если он не смог соединить пальцы обеих рук;
- в) если он не смог сохранить указанное положение в течение 5 секунд.

ТЕСТ 15.

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

Тест считается невыполненным:

- а) если испытуемый не смог сделать полный оборот и встать в том же самом направлении, в каком он был перед прыжком;
- б) если он потерял равновесие и сделал шаг в какую-либо сторону, чтобы удержаться от падения.

ТЕСТ 16.

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

Тест считается невыполненным:

- а) если носки ног не удержались после прыжка на одном месте или если испытуемый сделал на них движение назад;
- б) если испытуемый не сумел сделать прыжок и всего лишь спокойно встал на обе ноги.

ТЕСТ 17.

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

Тест считается невыполненным:

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

ТЕСТ 18.

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

Тест считается невыполненным:

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

ТЕСТ 19.

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

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

ТЕСТ 20.

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

Тест считается невыполненным:

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