


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа - ФСК «Рассвет»
Вурнарского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета
31 августа 2020 г.

Протокол № 3

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
Прокопьев В. В.
Приказ № 30.1-0Д от 31 августа 2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Спортивная борьба»
Возраст учащихся 6-16 лет**

Срок реализации программы: 5 лет
Разработчик программы:
тренера-преподаватели:
Львов Ю.Г.

пгт. Вурнары
2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по вольной борьбе (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по вольной борьбе.

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

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

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по вольной борьбе.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по вольной борьбе в МАУ ДО «ДЮСШ – ФСК «Рассвет» Вурнарского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- **Основы профессионального самоопределения:** формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Характеристика вида спорта.

Вольная борьба представляет собой такой вид спорта, основная суть которого заключена в проведении боя между двумя атлетами. Состязание проходит, согласно определённым правилам. Спортсмены применяют различные приёмы (захваты, броски, подсечки и т.д.), чтобы уложить своего противника на лопатки, или по-другому на туше (именно это и обозначает абсолютную победу одного участника состязаний над другим). В отличие от греко-римской борьбы, в вольной борьбе спортсменам разрешается действовать ногами – совершать всевозможные приёмы: и подножки, и подсечки, и захваты ног. Схватка между “вольниками” (именно так называют спортсменов, занимающихся вольной борьбой) длится 2 периода по 2 мин- у юношей и девушек (перерыв между ними 30 секунд). У мужчин и женщин по 3 мин (с перерывом между ними по 30 секунд) Выигрывает борец положивший соперника на лопатки (туше) либо выигравший по баллам. Если в итоге схватки борцы набирают одинаковое количество баллов, выигрывает борец взявший последним балл либо по качеству совершенного приема. Высокие моральные и волевые качества борца должны сочетаться с отличными физическими качествами и двигательными способностями.

Разнообразие используемых в вольной борьбе технических приемов предъявляет высокие требования к психомоторной способности: необходимо быстро и точно координировать работу многих звеньев движения при выполнении подсечек, подножек, бросков, подхватов, зацепов, вертушек и других атакующих действий и контрприемов.

Совершенствование техники, координации, механизмов управления движениями дзюдоиста сочетается с тренировкой взрывных усилий, статической и динамической силы и скоростно-силовой выносливости.

Борцы должны обладать высокой вестибулярной устойчивостью, уметь сохранять равновесие при неожиданных нарушениях контакта ног с опорой (ковром) во время бросков, рывков, толчков.

Тренер ни в коем случае не должен упускать из виду такую важную сторону подготовки борца, как развитие физических качеств. Гармоничное развитие качеств, необходимых борцу вопрос не менее важный, чем сообщение ему знаний по технико-тактической подготовке.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет. Срок обучения по Программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -6

Минимальное количество обучающихся в группах -15

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

- Теоретические основы физической культуры и спорта.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Основы профессионального самоопределения
- Вид спорта.
- Различные виды спорта и подвижные игры.
- Судейская подготовка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план

по образовательной программе базового и углубленного
уровня в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Вольная борьба»

Утвержден

Распорядительным актом руководителя

МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Рассвет»

Приказ от 31.08.2020 г № 30.1од

План учебного процесса

№№ П/П	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этапы начальной подготовки			УТЭ до 2 лет обучения		УТЭ свыше 2 лет обучения		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ЭНП до 1 г.о.	ЭНП 1 г.о.	ЭНП с. 1 г.о.	УТЭ 1 г.о.	УТЭ 2 г.о.	УТЭ 3 г.о.	УТЭ 4 г.о.	УТЭ 5 г.о. 18 часов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	3484		251	3484	32	40		312	468	520	624	728	832	
1.	Обязательные предметные области	523							148	134	81	72	61	27	
1.1.	Теоретические основы ФКи С	32							7	6	5	5	5	4	
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	38							8	8	7	6	5	4	
1.3.	Основы профессионального самоопределения	40							4	5	6	7	9	9	
1.4.	Вид спорта	45							5	6	7	8	9	10	
2.	Вариативные предметные области	58								5	10	12	15	16	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	368							124	109	56	46	33		
2.2.	Судейская подготовка	58								5	10	12	15	16	
3.	Теоретические занятия	251		251					16	29	37	45	58	66	
4.	Практические занятия	2652	402						284	388	402	483	511	584	
4.1.	Тренировочные мероприятия	2579							280	379	393	470	493	564	
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	73							4	9	9	13	18	20	

Расписание учебных занятий на 20/21 учебный год .

Утвержден

Распорядительным актом руководителя

МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Рассвет»

Приказ от 31.08.2020 г № 30.1од

Вольная борьба.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Пед. работник (Ф.И.О.)
ЭНП свыше одного года обучения	Понедельник	Вольная борьба	15:30-17:05	Спортзал здания ДДТ	Степанов Ю.В.
	Вторник		15:00-16:35		
	Среда		15:30-17:05		
	Четверг		15:00-16:35		
	Пятница		15:30-16:15		
ЭНП первого года обучения	Понедельник	Вольная борьба	13:45-15:20	Спортзал здания ДДТ	Степанов Ю.В.
	Среда		13:45-15:20		
	Пятница		13:45-15:20		
УТЭ до двух лет обучения	Понедельник	Вольная борьба	17:10-19:35	Спортзал здания ДДТ	Степанов Ю.В.
	Среда		17:10-19:35		
	Пятница		17:10-19:35		
	Суббота		17:00-19:25		
ЭНП свыше одного года обучения	Понедельник	Вольная борьба	15:10-16:45	Спорт комплекс	Львов Ю.Г.
	Вторник		13:30-15:05		
	Среда		13:30-15:05		
	Четверг		13:30-15:05		
	Пятница		13:30-15:05		
ЭНП первого года обучения	Понедельник	Вольная борьба	13:30-15:05	Спорт комплекс	Львов Ю.Г.
	Среда		13:30-15:05		
	Пятница		13:30-15:05		
УТЭ до двух лет обучения	Понедельник	Вольная борьба	17:00-18:35	Спорт комплекс	Львов Ю.Г.
	Среда		17:00-18:35		
	Пятница		17:00-18:35		
	Суббота		17:00-18:35		
УТЭ до двух лет обучения	Понедельник	Вольная борьба	15:10-17:35	Санарпосинская СОШ	Трофимов В.П.
	Среда		15:10-17:35		
	Пятница		15:10-17:35		
	Суббота		15:10-17:35		
ЭНП свыше одного года обучения	Вторник	Вольная борьба	13.30-15.55	Санарпосинская СОШ	Трофимов В.П.
	Четверг		13.30-15.55		
	Суббота		13.30-15.55		
ЭНП первого года обучения	Понедельник	Вольная борьба	13:30-15:05	Санарпосинская СОШ	Трофимов В.П.
	Среда		13:30-15:05		
	Пятница		13:30-15:05		

6 Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и иные спортивные нормы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки в спортивной борьбе .

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовленности и иные спортивные нормы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в спортивной борьбе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры - Ответ**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долиходром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) **Деметриус Викелас**

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) **Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) **за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) **Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) **делегация Греции**

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) **делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) **1894**
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) **четырёхлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) **в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
9. плавание 10. метание копья
А) 1,2,3,8,9
Б) 3,5,6,8,10
В) 1,4,6,7,9
Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
Б) в 1912 году за «Оду спорта»
В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-й год обучения

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (1 час)

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

ТЕМА 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РФ (1 час)

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны,

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)

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

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОРЦА (1 час)

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ (2 часа)

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ (1 час)

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приёмы;

ТЕМА 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)

Спортивный характер и его роль в достижении победы над Собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦА (1 час)

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

Роль физических качеств в подготовке борца.

ТЕМА 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

Весовые категории для борцов 10-12-ти лет.

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

ТЕМА 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ (1 час)

Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. 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.

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, вверху, 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 гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

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 сильнее?». 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.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными 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 скрестно, 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.

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.).

2. 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 (2маятник»), 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, проходов 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.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.

1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.

ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.

ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

КОНТРПРИЕМ:

а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).

ЗАЩИТА: освободить руки из захвата.

КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.

5. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.

ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.

2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.

ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРИЕМ: задняя подножка.

СВАЛИВАНИЯ.

Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.

Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

ПРОХОДЫ В НОГИ.

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

ЗАЩИТА: отставить ногу.

2. Проход в две ноги.

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

КОМБИНАЦИИ.

1. Переворот скручиванием захватом рук с боку

– **ЗАЩИТА:** выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

2. Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища

– **ЗАЩИТА:** выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)

- **ЗАЩИТА:** поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)

- **ЗАЩИТА:** освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

ТАКТИКА БОРЬБЫ:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

Методические указания организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»

- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состоянии здоровья и динамике физического развития студента.

Итоговый контроль позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК « Рассвет» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

-выполнение программы по предметным областям;

-выполнение контрольных требований по ОФП;

-выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Ожидаемые результаты по годам обучения:

К концу обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:

- знать основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Условия реализации программы.

Для достижения планируемых результатов используются :

- электронно-образовательные ресурсы;
- информационные технологии;
- внутренние и внешние сетевые ресурсы;
- методические материалы;
- учебно-методические комплексы.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
ОБУВЬ							
1.	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	5	2	15	5
2.	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1
ОДЕЖДА							
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1

УТЭ до 2 л.о. -2																																										
УТЭ свыше 2 л.о. -3																																										
УТЭ свыше 2 л.о. -4																																										
Т	Т	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П					
П	П		П				П				П					П						П																				
Т	Т	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П			
П	П		П				П				П					П						П																				

Условные Теоретические - Т Практические - П Самостоятельная - С
Промежуточная - Э Итоговая - И
обозначения: сведения. занятия. работа.
аттестация. аттестация.

- ЭНП до 1 г.о.-Этап начальной подготовки до одного года обучения
- ЭНП 1 г.о- Этап начальной подготовки первого года обучения
- ЭНП свыше 1 г.о.- Этап начальной подготовки свыше одного года обучения

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

1.Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Тема 1.История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием вольной борьбы в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах вольников Вурнарского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия», «Путь победы».

Из исторических источников известно, что в старину в Британской Империи была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног^[1].

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Прародиной вольной борьбы считается Ланкашир. Затем она появилась в США. Борьба называлась «кэтч» (от *catch*, с англ. — «захват», в царской России и СССР до 1947 года её официально именовали «**вольно-американская борьба**»).

В США вольная борьба стала развиваться по двум направлениям: собственно борьба и борьба профессиональная. Спортивная вольная борьба культивировалась главным образом в колледжах и университетах США. Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 спортсмена были из США. Это произошло из-за того, что США, используя своё право хозяев, включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет согласился и назвал борьбой свободного стиля (Free style). Но, европейцы не были знакомы с этим видом борьбы и поэтому никто из них не рискнул принять участие. Поэтому Олимпийский турнир по вольной борьбе оказался под угрозой срыва и тогда американцы приурочили свой чемпионат страны к Олимпиаде и организовали его как олимпийское соревнование.

На следующих Внеочередных Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской борьбе (классической) борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.

В дальнейшем вольная борьба постоянно (за исключением игр 1912 года в Стокгольме) входила в программу Летних Олимпийских игр.

Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. Причём в 1904 году был установлен «рекорд», который никогда не будет побит, так как борцы были только из США — олимпийские медали всех достоинств достались только им.

В 1912 году перед началом Летних Олимпийских игр в Стокгольме впервые был создан Международный союз борцов ФИЛА (нем. *Internationaler Ring Verband*). Официально первый (не считая собрания в Швеции) конгресс союза собрался в июне 1913 года в Берлине. Там присутствовали делегаты следующих стран: Германская империя, Великое княжество Финляндское, Дания, Швеция, Российская империя, Венгрия, Австрия, Богемия (Чехия), Великобритания.

В период с 1904 года по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

В 1920 году во время Летних Олимпийских игр в Антверпене Международный олимпийский комитет рекомендовал создать независимую федерацию по каждому виду спорта. И в следующем году на Олимпийском конгрессе МОК в Лозанне была образована Международная федерация любительской борьбы (англ. *International Amateur Wrestling Federation, IAWF*).

В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы^[1]. И с 1928 года, в весовой категории, страну может представлять только один участник. Олимпийский турнир проводится по системе с выбыванием.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. *FILA*). С того же года она проводит чемпионаты мира (чемпионаты мира по борьбе).

К 1980-м годам в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу Летних Олимпийских игр, став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на олимпиаде 2004 года в Афинах.

Тема 2. «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становиться тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от не организму будет только польза.

Тема 3. «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, — этика требует их беречь. — это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах — это то, чему она учит.

Спортивное поведение — важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте. - Читайте подробнее на

Тема 4. «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

Цель занятия: Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное

применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Тема 5. «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по вольной борьбе, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

Цель занятия: Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

Методические приёмы: Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса"

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "спортивная борьба"
МСМК - спортивное звание "мастер спорта России международного класса";

МС - спортивное звание "мастер спорта России";

КМС - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортивные разряды присваиваются согласно части 8 статьи 22 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в соответствии нормам и требованиям Положения о Единой всероссийской спортивной классификации.

Единая всероссийская спортивная классификация (далее – ЕВСК) определяет нормы и требования, необходимые для присвоения спортивных разрядов и званий, по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, за исключением национальных видов спорта и устанавливается сроком на 4 года.

В Российской Федерации установлены следующие

- мастер спорта России международного класса;
- мастер спорта России;
- кандидат в мастера спорта (далее – КМС);
- первый спортивный разряд;
- второй спортивный разряд;
- третий спортивный разряд;
- первый юношеский спортивный разряд;
- второй юношеский спортивный разряд;
- третий юношеский спортивный разряд.

2. Основание для присвоения спортивных разрядов и званий

Спортивные звания и разряды присваиваются спортсменам за выполнений норм и требований ЕВСК по итогам официальных спортивных соревнований в соответствии с Положением о ЕВСК.

3. Кто подает представление и кто присваивает спортивные разряды и звания

Спортивные звания присваиваются Министерством спорта Российской Федерации по представлению и документов от органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта (Министерства физической культуры и спорта Московской области).

4. Сроки действия спортивных разрядов и званий

Спортивные разряды присваиваются сроком на 2 года.

Спортивные звания присваиваются пожизненно.

5. Необходимые документы

представление

две фотографии 3x4 см;

копии второй и третьей страниц паспорта (для лиц, не достигших 14 лет – копия свидетельства о рождении);

копия протокола официального соревнования, отражающая выполнение норм и требований ЕВСК, заверенная председателем судейской коллегии (главным судьей);

копия справки о составе и квалификации судейской коллегии, заверенная председателем судейской коллегии (главным судьей) и лицом, уполномоченным организацией проводящей официальное соревнование;

6. Сроки подачи документов

Документы для присвоения **спортивных разрядов** подаются **не позднее 3 месяцев** момента выполнения норм и требований ЕВСК на официальных соревнованиях и рассматриваются в течение 2 месяцев со дня их поступления в орган, уполномоченный присваивать необходимый разряд.

Сведения о присвоении или подтверждении спортивного разряда и звания оформляются документом уполномоченного органа и заносятся в зачетную классификационную книжку.

Документы и представление для присвоения **спортивных званий** подаются в течение **6 месяцев** со дня выполнения норм и требований ЕВСК.

В случае несогласования представления, уполномоченный орган представляет заявителю обоснованный письменный отказ, с приложением всех документов.

Составлено: специалист 1 категории сектора по физической культуре и спорту Комитета по культуре, физической культуре, спорту, туризму и работе с молодёжью Волковец Юлия Александровна

Тема 6. «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Вольная борьба требует строгого соблюдения баланса в потреблении белковой пищи, гликогена и жиров. Пять руководящих принципов помогут спортсмену составить правильное меню.

Углеводы – главное «топливо» организма атлета. Человек получает из пищи глюкозу, которая остается в мышцах в виде углевода гликогена. При длительных тренировках гликоген теряется.

Продукты с большим процентом жира неизбежно входят в спортивное питание. Вольная борьба сжигает слишком много калорий. Жир превращается в энергию, когда иссякают углеводные ресурсы организма. Спортсменам следует выбирать пищу с ненасыщенными жирами:

Без четко налаженного питьевого режима невозможно правильное спортивное питание. Вольная борьба предполагает напряженные физические упражнения с большой амплитудой движений. Это вызывает усиленную работу выделительной системы, и может привести к обезвоживанию. Важно! Спортсмен не должен ждать, когда ему захочется пить. Ощущение острой жажды может означать высокую степень обезвоживания.

Тема 7. «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного

процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие 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.

2. Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний по теме «ОФП»

Общая и специальная физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития обучающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной тренировочной работы.

Тема 1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличию поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях /плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

Тема 2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

Тема 3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методика: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуется определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Сила - это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий - напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой. Термин “гибкость тела” лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, “гибкость коленного сустава” или “гибкость шеи”.

При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине.

Тема 4 Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по вольной борьбе

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

– готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи и содержание психологической подготовки:

- Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

- Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

- Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия)

- Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

- Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

Содержание психологической подготовки к соревнованию:

- Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.

- Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.

- Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.

- Определение оптимального варианта действий в соревновании.

- Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.

- Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

3. Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

Тема 1. Формирование социально значимых качеств личности.

Цель: развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

Методические приемы: объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости .

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.
4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.
9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Тема 2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

Тема3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии тренера-преподавателя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза

Профессиональная ориентация на тренерскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах спорт школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в тренерском коллективе в первые годы работы.

Профессиональное просвещение предусматривает овладение учащимися спортивной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора тренерской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для ученика побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью тренера-преподавателя

Профессиональная консультация предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей обучающегося специфическим требованиям той или иной профессии.

Профессиональный отбор позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для обучающегося профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорился или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под **профессиональной адаптацией** понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых тренеров происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации спортшколы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого тренера. В профориентации, помимо

вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

Тема4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Цель: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностям и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса. Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремление к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут!

ЗАДАТЬ ВОПРОС Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику. Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ.

Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ.

Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

Тема5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности ученика, позитивный заряд. Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучаемых.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта. В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах: развитии познавательных, творческих навыков учащихся, умений самостоятельно искать информацию, развитии критического мышления; самостоятельной деятельности учащихся: индивидуальной, парной, групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты или журнала и т.д.), причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных

данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важнейшая сторона работа над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Принимая это во внимание, обратимся к содержанию понятия «опыт творческой деятельности». В психолого-педагогических словарях нет единого понимания его сущности, даются лишь отдельные толкования понятия «опыт» и «творческая деятельность». Так, в психологии «опыт» – это качество личности, сформированное в процессе ее деятельности, обучения и воспитания, обобщающее знания, навыки, умения и привычки, а «творческая деятельность» рассматривается как деятельность, в которой творчество как доминирующий компонент входит в структуру либо ее цели, либо способов. В формировании опыта творческой деятельности интерес представляют качества и свойства личности, способствующие творческой деятельности. Прежде всего, такое качество личности, как ее опыт.

В философии понимание опыта относится к одной из главных проблем исследования и понимается как результат взаимодействия человека с объективным миром, включающий формы и результаты практической деятельности общества, приемы и навыки, открытые в практике законы человеческой деятельности и развития объективного мира. Выдающийся русский философ В.С. Соловьев утверждал, что опыт – эмпирическое познание действительности; единство знаний и умений. Опыт выступает как результат взаимодействия человека и мира и передается из поколения к поколению.

3.Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»

Цели:-умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

– умение осознанно осуществлять выбор профиля

–готовность нести ответственность за сделанный выбор;

– высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);

- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи- психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок. (Применительно ко всем темам .)

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Совершенствование борца в технике

Техника является основой мастерства борца, она во многом определяет его возможности и его класс. У каждого борца складывается свой арсенал прочно освоенных и успешно применяемых в соревнованиях технических действий, которые в практике именуется как излюбленные.

Разносторонняя техническая подготовка борца — одно из важнейших требований современного уровня развития спортивной борьбы. Разносторонне подготовленным можно считать такого борца, который умеет применять на состязаниях различные приемы и контрприемы, а также пользоваться защитами от всех атакующих и контратакующих действий.

Для успешного выполнения приема в соревновательной схватке недостаточно усвоить только его техническую структуру, необходимо еще располагать определенным запасом знаний, умений и навыков по тактике. Поэтому совершенствование в технике проходит в неразрывной связи с совершенствованием в тактике.

Пути совершенствования мастерства борца

Борец должен постоянно стремиться к обогащению и пополнению своей техники новыми, в совершенстве отработанными приемами и новыми вариантами ранее усвоенных технических действий. К этому его обязывает одна из характерных особенностей борьбы, заключающаяся в том, что противники сравнительно быстро (после нескольких встреч) распознают атакующие действия борца и успешно защищаются против них. И если спортсмен на всех соревнованиях использует одни и те же приемы, это снижает его возможности добиться преимущества. Следует осваивать наиболее эффективные варианты приемов, контрприемов и защит, которые наилучшим образом отвечают особенностям физического развития, психологического склада борца и его наклонностям; учитывать особенности мастерства основных конкурентов и избирать в борьбе с ними более результативные технические действия; постоянно исправлять недостатки в технической подготовке.

Совершенствование технической подготовки борца проходит по следующим направлениям:

1. Исправление ошибок и повышение рациональности структуры выполнения приемов, контрприемов и защит.
2. Приобретение умения выполнять технические действия с разными противниками и из все большего числа разнообразных динамических ситуаций.
3. Развитие физических качеств, принимающих преимущественное участие в проведении излюбленных приемов.
4. Укрепление волевых качеств (настойчивости, решительности и уверенности и др.), играющих большую роль в успешном выполнении излюбленных приемов.

Техника борца тем рациональнее, чем она полнее отвечает его индивидуальным особенностям (телосложению, физическому и психическому развитию), степени подготовленности в конкретно сложившейся обстановке в схватке. Исходя из этого, борец, усвоив основу структуры приема, вносит соответствующие изменения в его выполнение.

Известно, что между техникой выполнения излюбленных приемов и уровнем развития отдельных мышц существует взаимосвязь. Целенаправленная работа над развитием групп мышц, принимающих активное участие в выполнении какого-либо приема, способствует более совершенному его выполнению. Так, например, если борец развивает мышцы-сгибатели плеча и предплечья, разгибатели туловища, подошвенные сгибатели стопы и разгибатели бедра близкими по структуре и характеру упражнениями с броском прогибом, то он одновременно будет и совершенствовать выполнение этого приема.

Методы совершенствования в технике

Совершенствование в технике борьбы проходит с использованием целого ряда методов и методических приемов. К наиболее эффективным и часто применяемым из них относятся.

Повторный метод. Он заключается в неоднократном выполнении технического или тактического действия (элемента) в одних и тех же условиях либо в изменяющихся условиях, но эти изменения не оказывают заметного влияния на усложнение или облегчение выполняемого действия. Повторение приема в одних и тех же условиях позволит борцу прочно закрепить свой навык, довести выполнение приема до автоматизма.

Метод изменения условий сводится к тому, что борец упражняется в выполнении технических приемов в различных условиях и разнообразной обстановке. Этот метод играет особо важную роль в процессе закрепления и дальнейшего совершенствования в технике и тактике, в выработке прочного и в то же время подвижного навыка при воздействии сбивающих факторов.

Следует иметь в виду, что одни и те же условия в одних случаях будут более легкими, в других — более сложными. Это зависит от целого ряда факторов, и прежде всего от уровня подготовленности спортсмена, его самочувствия, от того, какое техническое действие выполняется и в какой степени спортсмен владеет им, а также какие задачи стоят в данный момент перед упражняющимся.

К основным средствам изменения условий выполнения приема и его тактики относятся:

Изменение внешних условий (оборудования и места проведения занятий); на открытом воздухе и в помещении; при различной температуре; на мягком ковре или жестком: на коврах различных размеров (размеры рабочей площадки ковра могут быть обозначены условно), на различном расстоянии от края ковра.

Изменение видов упражнений: специальные имитационные упражнения без снарядов и со снарядами (с чучелом, с тренировочным мешком) различного веса и размера; специальные упражнения с партнером; схватки различного характера: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, соревновательные.

Характер схватки в значительной мере определяет сопротивление партнера и поведение упражняющегося (подробно о схватках см. в разделе «Упражнения борца», стр. 550).

Выполнение действий с различными партнерами: по росту и весу; по технической и тактической подготовленности; по физической подготовленности (сильный или слабый, быстрый или медленный, ловкий или с плохой координацией и т. д.); по волевой подготовленности (смелый, нерешительный, упорный и т. д.).

Постановка различных заданий партнеру. Для совершенствования технического действия в специальных упражнениях или в схватке не всегда удается подобрать партнера, индивидуальные качества которого соответствовали бы задачам, стоящим перед упражняющимися. В этом случае тренер с помощью соответствующих заданий партнеру может в значительной мере обусловить необходимые с его стороны действия и поведение.

Например, тренер может воспроизводить определенные положения, осуществлять движения, действия, облегчающие или затрудняющие выполнение упражняющимся совершенствуемого действия; находиться в заданном положении различное по продолжительности время и выполнять заданные движения и действия с различной скоростью и силой; в ответ на действия упражняющегося относительно не сопротивляться или сопротивляться в полную силу.

Выполнение действия при различном психическом и функциональном состоянии, из различных исходных положений. Борец выполняет действия со свежими силами или когда устал; занимает неудобное положение (принимает непривычную стойку, располагается по отношению к краю ковра спиной, боком, грудью и т. .); осуществляет различный захват (высокий, низкий); атакует с различной дистанции (ближней и дальней).

Средства варьирования условий используются в зависимости от задач тренировки.

Метод показа (наблюдения) (см. «Методы обучения», Стр. 161).

Соревновательный метод (см. «Методы обучения»).

Контрольный метод (см. «Методы обучения» и «Педагогический контроль», стр. 232).

Вычленение (по элементам). Этот метод используется с целью дальнейшего совершенствования техники. Он заключается в том, что борец вычленяет какой-либо из элементов (фазу, часть) приема и выполняет его изолированно от других. Метод вычленения применяют прежде всего для отработки тех деталей приема, которые у борца отстают.

Акцентированное внимание. Методический прием заключается в том, что при совершенствовании технического действия в целом упражняющийся обращает особое внимание на выполнение какого-либо одного элемента. К этому методическому приему часто прибегают в тех случаях, когда невозможно вычленить обрабатываемый элемент.

Эпизод схватки. Методический прием представляет собой совершенствование технического действия в той или иной динамической ситуации, имеющей место в практике соревнований (атаки спуртом, связки и др.). Борец отрабатывает выполнение приемов в тесной связи с тактическими действиями, и прежде всего с различными способами тактической подготовки в различных комбинациях.

Основным видом упражнения, в котором проходит совершенствование в технике и тактике с использованием этого методического приема, являются учебные схватки и упражнения с партнером. Задачи партнера заключаются в том, чтобы четко и правильно воспроизводить динамическую ситуацию, при которой упражняющийся будет выполнять свои действия.

Анализ. Этот методический прием предполагает теоретический и практический разбор совершенствуемого действия на основе просмотра кинограмм, кинокольцовок, фотоснимков, соревнований или тренировок, а также материалов, полученных в результате использования объективных методов контроля за технической и тактической подготовкой борца (см. «Методы обучения» и «Педагогический контроль»).

Дифференцирование. Этот методический прием состоит в том, что упражняющийся должен своевременно реагировать соответствующим действием только на строго определенные благоприятные ситуации, воспроизводимые партнером, пропуская без внимания все остальные. Партнеру дается задание: наряду с Движениями и позами, создающими благоприятные ситуации для выполнения приема, периодически воспроизводить ситуации, в большей или меньшей мере отличающиеся от тех, на которые упражняющийся должен реагировать. Дифференцирование играет особо важную роль в совершенствовании тактики проведения технических действий, и в частности в приобретении умения тонко воспринимать и правильно использовать благоприятные моменты для атаки (контратаки) противника.

Методический прием дифференцирование используется в специальных упражнениях с партнером и в учебно-тренировочных схватках.

Фиксация. Прием заключается в том, что преподаватель, наблюдая за выполнением технических действий, по условному сигналу (хлопку, свистку или возгласу «стоп») останавливает действия борцов. После того как они зафиксируют положение тела, в котором их застал сигнал, тренер разбирает конкретно сложившуюся ситуацию, указывает на допущенные ошибки и поясняет, как надо действовать в данном случае.

Фиксация дает возможность упражняющемуся наглядно убедиться в совершаемых им ошибках и яснее понять, как правильно надо выполнять отдельные детали действия (см. раздел «Методы обучения», стр. 166).

Утрирование. Данный методический прием сводится к тому, что борцу дается задание выполнить действие с умышленным отступлением, в котором он допускает ошибку. Например, если борец при выполнении броска прогибом раньше времени поворачивается грудью к коврику и после неоднократных указаний продолжает повторять ту же ошибку, полезно, чтобы он делал поворот позже, чем это требуется на самом деле.

Дополнительный ориентир. Прием заключается в использовании дополнительных слуховых, зрительных и кожно-мышечных раздражителей, помогающих занимающемуся правильно выполнять отдельные движения целостного действия во времени и пространстве, сочетать свои действия с действиями противника и окружающими предметами.

Тема 2. Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

Они подразделяются на специально-подготовительные (подводящие) и имитационные.

К специально-подготовительным (подводящим) упражнениям относятся такие, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями. Сюда же относятся элементы борьбы, страховка, самостраховка в самбо и простейшие формы борьбы. Эти упражнения выполняют с целью развития необходимых физических и волевых качеств, а также для более успешного овладения техникой сложных приемов. Они могут проводиться без снарядов, со снарядами (чучелом, мешком, гирями, штангой и т. д.), с партнером.

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения — это выполнение приемов борьбы и их элементов без снарядов и со снарядами (борцовским чучелом и мешком).

Эти виды упражнений позволяют осваивать и совершенствовать технику, тактику проведения приемов.

Имитационные упражнения без снарядов рекомендуется выполнять лишь после того, как борец усвоит структуру данного приема, правильно и ясно представит себе его проведение во всех деталях.

Имитационные упражнения со снарядами особенно широко используются в тех случаях, когда создаются трудности в многократном выполнении приемов и отдельных элементов с партнером (например, при многократных повторениях бросков с прогибом).

Но увлекаться отработкой приемов с чучелом (мешком) не следует, так как структура приема при его выполнении с чучелом и с партнером различна.

Имитационные упражнения применяются и для развития быстроты, ловкости и гибкости. Кроме того, упражнения, выполняемые со снарядами, могут служить средством развития выносливости и силы. Так, имитируя с относительно тяжелым чучелом такой элемент броска с прогибом, как отрыв от ковра, борец одновременно с совершенствованием техники развивает силу мышц ног и спины. Длительное и интенсивное выполнение имитационных упражнений хорошо влияет на развитие выносливости.

На занятиях с борцами-новичками и спортсменами младших разрядов специально-подготовительные (подводящие) и имитационные упражнения часто используются в виде комплексов для освоения сложных приемов. Примеры таких комплексов см. на стр. 570.

Борцы старших разрядов, в тренировочном процессе которых обучение занимает сравнительно мало места и которые достаточно подготовлены к освоению сложных по координации приемов, выполняют специально-подготовительные и имитационные упражнения, главным образом с целью дальнейшего целенаправленного развития необходимых физических качеств, совершенствования техники и тактики борьбы, исправления выявившихся недостатков.

Эти упражнения преимущественно применяются во второй половине утренней зарядки (тренировки) и в подготовительной части урока (в разминке перед схваткой), а также в разное время в основной части занятий. В течение спортивного года разнообразные специальные упражнения используются на протяжении всего подготовительного и основного периода тренировки.

Приводим примерные специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

Упражнения борца на сопротивление

Цель этих упражнений — подготовить борца к умению напрягаться и оказывать сопротивление в различных положениях, которые встречаются в борьбе. Их выполняют с партнером и в группе.

Упражнения для ног. Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера в сторону (рис. 440—а).

Сидя на ковре (лицом друг к другу), опереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера в сторону (рис. 440—б). Сидя друг против друга, опереться сзади руками в ковер. Левая нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить (рис. 440—в). Те же упражнения двумя ногами (рис. 440—г).

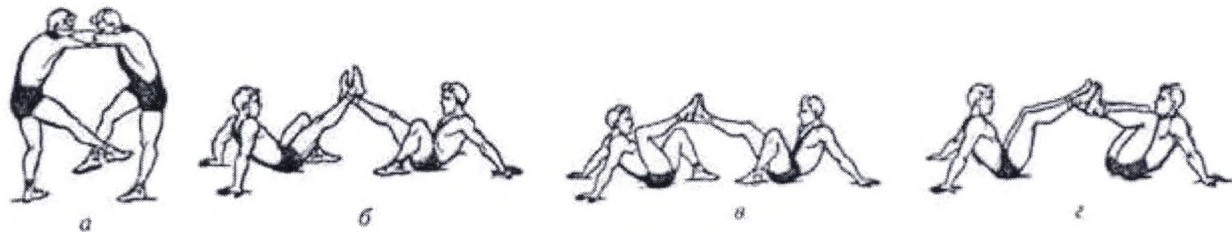


Рис. 440. Упражнения для ног стоя и сидя

Борцы лежат на спине рядом на левом боку, головой в противоположные стороны, захватив друг друга под руку. Поднять обоим левую ногу, зацепить одну за другую и стараться перетянуть друг друга так, чтобы партнер перевернулся через голову (рис. 441—а, б, в).



Рис. 441. Упражнения для ног лежа

Упражнения для рук. Встать вполоборота лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться правой рукой, а другую ногу положить на бедро. Один толкает от себя вытянутую вперед руку, другой сопротивляется (рис. 442—а).

Встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взяться обеими руками. Попеременное переталкивание: одну руку партнера сгибать, а другой уступать движению партнера. Партнер делает противоположные движения (рис. 442—б). Встать на левое колено лицом друг к другу. Колени рядом под прямым углом. Упереться локтем правой руки в колено своей ноги и взяться за кисть руки партнера. Отводить руку партнера в сторону до отказа, не снимая локтя с колена (рис. 442—в). Встать в упор лежа на руках, ноги врозь, упереться друг другу правым плечом. Переталкивать друг друга за определенную линию, помогая руками и ногами (рис. 442—г).

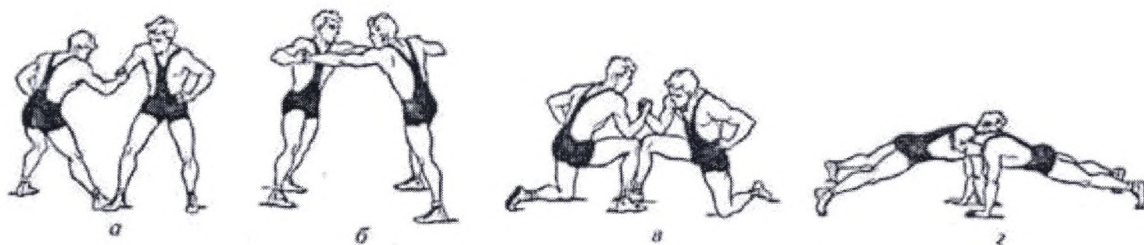


Рис. 442. Упражнения для рук

Упражнения с сопротивлением группой. Борцы из одной шеренги берутся под руки и становятся лицом к борцам, находящимся в другой шеренге, и подходят к ним вплотную. Упираясь грудью, стараются вытолкнуть друг друга за определенную черту. Борцы могут выполнять упражнения, встав спиной друг к другу (рис. 443—а, б).

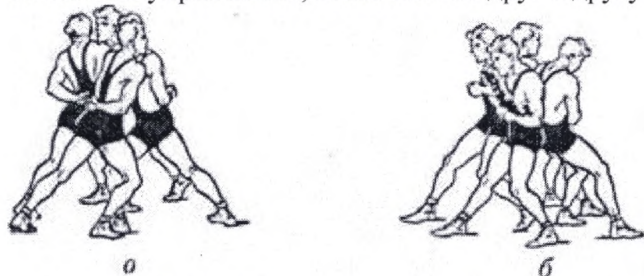


Рис. 443. Упражнения с сопротивлением группой

Упражнения с сопротивлением с применением снарядов. Один из партнеров держит за концы эстафетные палочки. Другой берется за другие концы и вырывает их любым способом (рис. 444—а).

Сесть на ковер, упереться друг другу ступнями и держать палку двумя руками. Перетягивать партнера к себе (рис. 444—б).

Перетягивание каната или шеста. Отнимание набивного мяча любым способом, стоя и лежа (рис. 445—а, б).

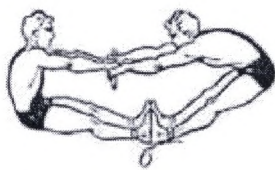
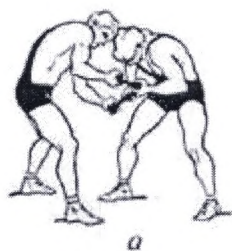


Рис. 444. Упражнения с применением снарядов (палок)

Рис. 445. Отнимание набивного мяча

Игры с сопротивлением

«Бой всадников». Две партии выстраиваются вдоль черты. Каждая партия делится на «всадников» и «лошадей». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». По сигналу «всадники» стае* кивают друг друга с «лошадей» (рис. 446).

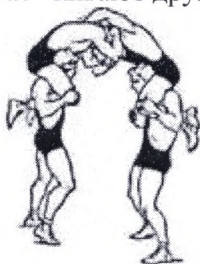


Рис. 446. Бой всадников

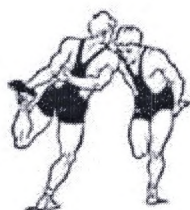


Рис. 447. Петушиный бой

Борьба в кругу. Два борца стараются вытолкнуть друг друга из круга диаметром 3—4 м. Стоять на обеих ногах. Положение рук произвольное.

«Петушиный бой». Борцы находятся друг против друга на одной ноге, руки за спиной. Прыгая и толкая друг друга плечом, стараются сбить партнера на обе ноги (рис. 447).

Баскетбол с набивным мячом. Две команды по 5—8 человек. Вес мяча 5 кг. Играют на ковре. Бегать с мячом можно любое количество шагов и передавать мяч броском своим партнерам. Отнимать мяч можно любым способом, стараясь свалить противника на ковер. Мяч надо прижать к ковре в специально отмеченном месте.

Борьба за обхват. Сущность борьбы заключается в том, чтобы первому обхватить туловище партнера спереди и соединить руки на спине.

Борьба за захват. Первым захватить партнера за запястье руки, или за ногу, или за шею.

Тема3 Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будет определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.
- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправлений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.
- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.
- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.
- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.
- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.
- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

Тема 4 Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "вольная борьба" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:
 - титульный лист;
 - пояснительную записку;
 - нормативную часть;
 - методическую часть;
 - систему контроля и зачетные требования;
 - перечень информационного обеспечения;
 - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тема 5. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование,

использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремлённости.

Тема 6. Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Возрастные группы:

Возрастные группы определяются в соответствии с правилами UWW и Правилами, утвержденными Минспортом России. Возрастные группы:

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» соревнования по спортивной борьбе проводятся при достижении возраста 12 лет на день проведения соревнований.

Мальчики, девочки – 12-13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации, спортсмены допускаются при достижении 12 лет до дня проведения соревнований);

Юноши, девушки – 14-15 лет (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 13 лет).

Участники в возрасте 9-13 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юноши, девушки – 16-17 лет; (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 15 лет).

Участники в возрасте 15 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры, юниорки – до 21 года (18-20 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет).

Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры, юниорки до 24 лет (18-23 года) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет).

Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Мужчины, женщины – 18 лет и старше (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет).

Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей. Возраст проверяется на всех соревнованиях, во время заключительной регистрации на комиссии по допуску.

Порядок допуска спортсменов определяется Положением и Регламентом о проведении соревнований. Если в любой момент соревнования Федерация установит, что документы содержат недостоверные сведения, то к региональной Федерации, борцу и лицу, подписавшему такое свидетельство, будут применены дисциплинарные меры.

Президентом Национальной Федерации должен выдаваться сертификат для каждого участника, удостоверяющий возраст борца. Данный сертификат должен соответствовать образцу, утвержденному UWW, и быть выполнен на бланке. Каждый борец, принимающий участие в соревнованиях, автоматически дает согласие использовать свои кино или фотоизображения для рекламы данного соревнования или тех, что будут проводиться. Если борец отказывается, он должен сделать это на стадии подачи заявки и в таком случае он может быть исключен из соревнований.

Ковер

Новый ковер, утвержденный UWW и ФСБР, диаметром 9 метров, окруженный защитным пространством шириной 1,50 м, обязателен при проведении следующих соревнований: Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Кубки мира и чемпионаты России. Для всех других международных, всероссийских, межрегиональных соревнований ковры должны соответствовать указанным параметрам, но не обязательно быть новыми.

Оранжевая полоса шириной 1 м, являющаяся неотъемлемой частью зоны борьбы, расположена вдоль границы окружности внутри круга диаметром 9 м.

Для обозначения различных частей ковра используется следующая терминология.

Круг в середине ковра называется центром ковра (диаметр 1 м). Внутренняя часть ковра, расположенная внутри оранжевой окружности, называется центральной зоной борьбы (диаметр 7 м). Ширина зоны пассивности (оранжевой полосы) 1 м. Ширина защитной зоны 1,50 м.

Специальные требования

Мужское трико должно соответствовать следующим требованиям:

вырез для шеи спереди должно быть не более 12 см.;

вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см.;

вырез под руками не более 30 см.;

штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена.

Женское трико:

вырез для шеи спереди должен быть не более 15 см.;

вырез для шеи сзади должен быть не более 10 см.;

вырез под руками не более 21.5 см.

Штанина трико должна заканчиваться выше колена, но не выше 15 см от колена. Женское трико не может быть идентичным мужскому.

Цвет трико для международных соревнований. Для того, чтобы представители разных стран не использовали одинаковые трико, к трико выдвигаются следующие требования:

Во время поединка баллы начисляются -

Один балл получают:

1. Выталкивание за ковер.

2. Спортсмен получает устное замечание. После второго предупреждения за пассивность для борца начинается отсчет 30 секунд, и если за это время противники не наберут очков, то один балл получит «активный» соперник.

3. Срыв приема и переход за спину противника из положения партер.

Два балла:

1. Перевод противника в партер.

2. Проведения приема в партере.

Четыре балла:

1. Проведение амплитудного приема.

Поединок заканчивается досрочно -

1. Превосходство с разницей в десять баллов.

2. Спортсмен в течении трех секунд касается спиной ковра (туше).

Тема 7. Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

Опыт. На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

Мотивация к дальнейшему развитию. Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по вольной борьбе ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

Команда единомышленников. На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, что бы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

Развитие самостоятельности и активной позиции. На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

Развитие лидерства у мальчиков. Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душили этот порыв и это желание быть лидером.

4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цели:- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Тема 1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Тема 2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока — игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока — используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Тема 3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя..

Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Тема 4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий. Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

5.Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»

Тема 1. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Для проведения соревнований по вольной борьбе в соответствии с действующими правилами назначается руководство соревнованиями судейская коллегия, а во время международных соревнований и первенств, кроме того, и апелляционное жюри.

Во время национальных и международных соревнований руководство соревнованиями состоит из главного судьи соревнования (он обеспечивает общее руководство) и руководителя, ответственного за организацию и техническое обеспечение.

Они отвечают за проведение соревнований в соответствии с правилами. Апелляционное жюри рассматривает все поданные протесты и выносит по ним свое решение. Решение апелляционного жюри является окончательным.

Состав судейской коллегии.

1.1. Для соревнований национального и более высокого уровня.

Судейская коллегия назначается в следующем составе:

- главный судья соревнований;
- секретарь соревнований;
- руководитель ковра
- арбитр на ковре
- боковой арбитр

1.2. Для соревнований уровня ниже национального. При наличии на соревнованиях судей более высокой квалификации, чем требуется по статусу, допускается использование уменьшенных судейских бригад. Например: наличие судей национальной категории на региональном мастерском турнире, позволяет работать без технического судьи-оператора. В этом случае обязанности технического судьи-оператора делятся между руководителем и арбитром ковра

2. Главный судья соревнований.

2.1. Обязанности главного судьи соревнований:

- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим правилам;
- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и положением о проведении соревнований;
- проверить и утвердить составы участников на каждую весовую категорию
- распределить судейские бригады по коврам соревнований
- исправлять ошибки судей;
- выносить решения по заявлениям, поступившим от участников или представителей команд сразу же после их подачи. Решение по результату подхода должно быть вынесено до начала выступления следующей номинации;
- проводить совещания судейской коллегии до начала соревнований и после их окончания, а также в случаях, когда это необходимо по ходу соревнований.

2.2. Главный судья соревнований имеет право:

- отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;
- прекратить соревнования или сделать временный перерыв по каким-либо причинам, мешающим нормальному проведению соревнований;
- внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;
- произвести в ходе соревнований перемещение судей;
- отстранить от работы судей, совершающих грубые ошибки или не справляющихся с возложенными на них обязанностями;
- заменять кандидатуру судьи, по просьбе участника, на другую кандидатуру по собственному усмотрению, или самому выполнять его обязанности;
- снять с соревнований участников, которые допускают грубость, пререкание с судьями или иные проступки.
- задержать объявление результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если он не согласен с решением старшего судьи на помосте;
- изменить очередность выступлений, если в этом возникла необходимость.

3. Секретарь соревнований.

3.1. Секретарь соревнований ведет протоколы, заседаний судейской коллегии.

3.2. Совместно со старшим судьей на помосте секретарь соревнований проводит жеребьевку перед внесением в протокол.

3.3. Секретарь соревнований составляет порядок выступления участников.

- 3.4. Секретарь соревнований оформляет распоряжения и решения главного судьи соревнований по русскому жиму.
- 3.5. Секретарь соревнований принимает заявления, регистрирует их и передает главному судье соревнований.
- 3.6. Секретарь соревнований ведет всю судейскую документацию.
- 3.7. Секретарь соревнований руководит работой секретариата.
- 3.8. Секретарь соревнований с разрешения главного судьи соревнований передает информацию корреспондентам.
- 3.9. Секретарь соревнований готовит отчетную документацию по соревнованиям.
4. Руководитель ковра
- 4.1. Руководитель ковра руководит ходом выступления спортсменов и следит за проведением его в строгом соответствии с правилами соревнований.
- 4.2. Совместно с секретарем соревнований руководитель ковра проводит жеребьевку перед внесением в протокол.
- 4.3. Руководитель ковра располагается напротив зрительного зала и бокового арбитра.
- 4.4. Арбитр ковра подает команду на начало схватки борцов
- 4.5. Арбитр ковра ведет счет
- 4.6. Арбитр ковра определяет результаты выступления за исключением случаев, когда подаются заявления.
- 4.7. Арбитр ковра объявляет об окончании поединка, его результаты.
- 4.8. Арбитр ковра останавливает ход выступления участников если:
- участник нарушил правила и ему необходимо сделать официальное предупреждение;
 - участник во время выступления получает травму;
 - этого требует главный судья соревнований;
5. Арбитр на ковре
- 5.1. Арбитр на ковре оценивает действия спортсменов и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими правилами.
- 5.2. Арбитр на ковре производит оценку приемов и технических действий борцов.
- 5.3. Во всех случаях, нарушения правил, а рбитр на ковре при помощи свистка останавливает встречу и дает предупреждение спортсмену.
- 5.4. Арбитр на ковре располагается на ковре вблизи борцов.
6. Боковой арбитр располагается напротив руководителя ковра, спиной к зрителям
- 6.1. Боковой арбитр оценивает действия спортсменов и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими правилами.
- 6.2. Во всех случаях, нарушения правил соревнований, боковой арбитр подает сигнал руководителю ковра и арбитру на ковре.
- 7 Запуск секундомера производится по свистку арбитра на ковре.
- 6.5.2. В момент истечения отведенного времени, звучит сигнал секундометриста и свисток арбитра на ковре.

Тема 2. Знание этики поведения спортивных судей.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Категории этики: добро и зло, благо, справедливость, долг, совесть, ответственность, достоинство и честь - все применимы к правосудию. И не только как требования к судье, а в большей степени - к деятельности судьи, суда.

Применительно к судье, к правосудию, можно усмотреть иное выражение указанных категорий этики: беспристрастность, независимость, свобода выражения мнения, открытость, гласность, равенство и т.д. Надо полагать, что уместно говорить об этике правосудия.

Ныне органами судейского сообщества, юридической общественностью, гражданами, политиками обсуждается новая редакция Кодекса судейской этики, в которой предлагается исходить из 14 принципов. В частности, как минимум семь принципов касаются морали:

- 1) такие принципы должны быть сформулированы в Кодексе судейской этики и давать судьям рекомендации, как поступать в тех или иных ситуациях, как преодолеть препятствия и трудности, с которыми они сталкиваются, для сохранения независимости и беспристрастности;
- 2) каждый судья должен делать все, чтобы поддерживать независимость судебного органа как на институциональном, так и на индивидуальном уровне;
- 3) судьи должны быть честными как при исполнении своих обязанностей, так и в частной жизни;
- 4) судьи должны всегда быть беспристрастными и восприниматься таковыми другими людьми;

- 5) судьи должны исполнять свои обязанности без какого-либо предпочтения и без действительной либо видимой предвзятости;
- 6) судьи должны уважать всех участвующих в судебном разбирательстве лиц, а также лиц, на которых это разбирательство может повлиять;
- 7) судьи должны исполнять свои обязанности с должным уважением к принципу равноправия сторон, избегая предвзятости и дискриминации, поддерживая баланс между сторонами и обеспечивая каждой стороне справедливое рассмотрение.

Отметим, что проект новой редакции Кодекса судейской этики в полной мере можно считать Кодексом именно судейской этики. Однако, опять-таки, стержнем являются требования, предъявляемые к судье. Такое положение вызывает справедливые возражения. Кодекс судейской этики, нам представляется, должен охватить правосудие в целом.

До настоящего времени сохраняются неясности при применении норм федерального законодательства, Кодекса судейской этики относительно оценки поведения судьи, осуществляющего правосудие. Проблемы в деятельности судов, связанные с нарушением этических правил, недолжное отношение к суду, вплоть до недоверия со стороны отдельных лиц, перегибы и перекосы в подходах к суду, судьям, правосудию - все эти проблемы имеют место быть.

Тема 3. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федеральн

Объемы учебных нагрузок:

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

Методические материалы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утвержденным директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

К методике работы борцов следует использовать:

- соревновательные упражнения,
- специально-подготовительные упражнения,
- общие подготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения:

а) схватки по заданию – поединки, которые проводятся круговым или интервальным методом, моделируют отдельные фрагменты соревновательной схватки (длительность выполнения отдельных заданий – от 20 с до 3 мин);

б) специальные тесты с бросками манекена – тесты, моделирующие соревновательную схватку или отдельные части ее: восемь бросков прогибом в максимально быстром темпе, 3- и 6- минутные тесты (пять бросков за 40 с, затем восемь бросков в максимально быстром темпе с последующим повторением этой серии 3 и 6 раз), специальная круговая тренировка с гимнастическими и специальными статистическими и динамическими упражнениями в качестве фона, затем восемь бросков в максимально быстром темпе с последующим повторением шести серий в два круга;

в) учебно-тренировочные схватки в стойке и партере – поединки, которые отличаются от соревновательных временным режимом, количеством пар, одновременно борющихся на ковре (выигранные баллы при этом не фиксируются);

г) тренировочные и контрольные схватки, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований («чистое» время, наличие арбитра, запись выигранных баллов и т. д.).

Специально-подготовительные упражнения:

а) специальные упражнения (разминка на ковре)- комплекс упражнений, моделирующую разминку перед соревновательным поединком (бег с ускорением- 3 мин, акробатика-1, «вязка» рук- 2, «швунги»-2, «вертушка»- 2, партер-2, мост-1 мин);

б) имитация технико-тактических действий (ТТД) вне ковра- комплекс ТТД, выполняемых обычно в утреннее время (борьба на руках, «швунги», переводы, «крест», индивидуальные приемы);

в) ТТД в стойке, включающие:

«стартовые» приемы (технические действия, выполняемые преимущественно в начале соревновательной схватки: «вязка» рук, входы в захват, переводы и т. д.);

техничко-тактические комплексы - набор комбинаций из определенных захватов, действия в которых предопределяются защитой противника в моделированных ситуациях середины или окончания схватки (атака- защита- атака и т. д.);

индивидуальные приемы- технические действия, предпринимая которые борец добивается победы или завершает серию атак (излюбленные и «коронные» приемы);

г) ТТД в партере- технические действия, выполняемые при различном сопротивлении из заданного захвата (переворот накатом, «задний пояс» и т.д.);

д) ТТД на мосту- упражнения для совершенствования умения борца действовать в опасном положении (дожимание и уходы с моста после броска, забегания, перевороты, упражнения на мосту с гирей и т. д.);

е) специальные скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного действия. В группу традиционных входят упражнения с партнером, выполняемые методом повтора («задний пояс» , «обратный пояс» , пронос партнера через ковер и затем бросок и т. д.). Упражнения направленного воздействия - это моделирование соревновательной деятельности на основе одного или нескольких перечисленных признаков специфичности упражнения (ритм, направление, продолжительность воздействия и т.д.). Таким образом, в группу упражнений направленного воздействия входят упражнения (с партнером или манекеном), которые по ритму и направлению усилий соответствуют соревновательной деятельности и выполняются в условиях круговой тренировки.

Общие подготовительные упражнения:

а) общеразвивающие упражнения (разминка перед занятием по ОФП) – комплекс упражнений, подготавливающих борца к тренировочному занятию вне ковра (бег – 2 минуты, гимнастические упражнения – 3 минуты, баскетбол – 5 минут и т.д.);

б) утренняя пробежка – умеренный бег по стадиону на зарядке (1,2 – 1,6 км.);

в) общие скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного воздействия . В группу традиционных входят упражнения из других видов спорта, выполняемые методом повтора (упражнения со штангой, прыжки, метания, подтягивание, упражнения со скакалкой и т.д.).

В группу упражнений направленного воздействия входят упражнения из других видов спорта, выполняемые в условиях круговой тренировки в интервале одного или двух периодов соревновательной схватки, а кинематика движений моделирует отдельные действия борца (упражнения со штангой, отжимания, подтягивание, упражнения на канате, прыжки и т.д.);

г) беговые упражнения (кросс и бег направленного воздействия). Бег направленного воздействия – это бег, моделирующий соревновательную схватку (по продолжительности, последовательности коротких и затяжных спуртов и т.д.);

д) дополнительные циклические упражнения, основанные на принципе соревнования, при выполнении которых обычно ставится цель достичь какого-либо результата (ходьба в гору, плавание, лыжи и т.д.);

е) спортивные игры со средней и малой нагрузкой (футбол, подвижные игры и т.д.) и со средней и большой нагрузкой (баскетбол, гандбол, регби и т.д.).

Использование предложенной классификации тренировочных средств позволит программировать на единой основе тренировочный процесс квалифицированных борцов.

Методы выявления и отбора одаренных детей:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- координационные способности и способность к обучаемости сложным физическим упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;

Главной задачей тренера и преподавателя в этот период является определение перспективности легкоатлетов для занятия спринтерским или барьерным бегом, бегом на выносливость, прыжками. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся, темпы улучшения их показателей за 2—3 года, динамика морфологических и функциональных свойств по данным врачебно-педагогических исследований, а также интуиция тренера позволяют правильно прогнозировать направление начальной специализации юных легкоатлетов.

На этапе начальной специализации сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики и содержащие уже специфические контрольные упражнения. К окончанию данного этапа точно определяется специализация легкоатлета. Главными критериями для этого становятся спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные качества спортсмена.

Индивидуальный отбор проводится методом выполнения определенных тестов по избранному виду спорта.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
 - при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
 - при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
 - при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
 - при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Режим тренировочных занятий строится с учетом начала и окончания учебных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается

в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки (до 1 г. обучения) — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше 1 г. обучения) — 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 4 часов.

Распорядок занятий, продолжительность занятий и перерывов между ними устанавливаются расписанием занятий, утверждаемым директором спортивной школы и согласованным с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 ч, а их окончание — не позднее 21.00 ч.

. К обязанностям обучающихся относятся:

- соблюдение Устава спортивной школы;
- регулярное посещение предусмотренных учебным планом тренировочных занятий,
- осуществление самостоятельно подготовки к занятиям, выполнение заданий, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы, участие в мероприятиях воспитательного характера, предусмотренных планами и программами, прохождение аттестации в установленной спортивной школой форме;
- уважение чести и достоинства других обучающихся и работников спортивной школы;
- бережное отношение к имуществу спортивной школы;
- выполнение требований учреждения по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- совершенствование спортивного мастерства;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и спортивного режима;
- участие в жизни учреждения, поддержание традиций;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, дорожного движения на улицах, поведения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;
- забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

Групповой метод.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

Индивидуальный метод

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

Профессиональная ориентация обучающихся.

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных

школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии.

В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1. Общественно – патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)
3. Принимать активное участие в Республиканских и Всероссийских турнирах, в первенствах Республики Приволжского федерального округа, России.

2. Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
2. Посещение театра, кино.
3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4.Нравственно- правовое направление.

- 1.Беседы о культуре поведения
- 2.Беседы в рамках программы « Подросток закон».
- 3.Беседы о профилактике ДТП.
- 4.Индивидуальная беседа с воспитанниками.
- 5.Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Методические указания организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.
- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»
- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состояния здоровья и динамике физического развития студента.

Итоговый контроль позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №6

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК « Рассвет» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

- соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта по борьбе;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Контрольно-измерительные материалы.

Объемы учебных нагрузок:

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

Методические материалы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер борцовский 12x12 м.	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
6	Кушетка массажная	штук	1
7	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	2
8	Маты гимнастические	штук	28
9	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч футбольный	штук	1
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	5
14	Скамейка гимнастическая	штук	2
15	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16	Стенка гимнастическая	штук	2
17	Табло информационное световое электронное	комплект	1
18	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
19	Эспандер плечевой резиновый	штук	5

Перечень информационного обеспечения

1. Галковский Н. М., Катулин А.З., Чионов Н.Г. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского. – М.: ФИС, 1952.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960. – 484 с.
5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968. – 584 с.
6. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
7. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С. Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
8. Модернизированная программа по вольной борьбе для ДЮСШ и СДЮСШОР: г. Красноярск, 2012.-194с
9. Матушак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
10. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
11. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКГУ, 1995. – 213 с.
12. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
13. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: ИПК «Платина», 1998. – 236 с.
14. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации. – М., 2000. – 32 с.
15. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
16. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997.– 59 с.
17. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод. письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
18. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
19. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб. пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
20. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
21. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод. пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
22. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.
23. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.
- Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб. пособие для преп. ИФК. – М., 2001.
24. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0>
25. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/10/27/issledovatel'skaya-rabota-ya-volnyy-borets>
26. <https://rebenokvsporte.ru/>
27. <http://dolphin.aramilgo.ru/f/files/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-predprofessional'naya-programma-po-volnoy-borbe.pdf>
28. <https://borba-sduschor9.ru/files/2018/02/federal-nyj-standart-po-greko-rimskoj-bor-be.pdf>