

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Дзержинского района»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МКУ ДО «СПШ Дзержинского района»
Протокол № 1 от 14/4 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
ДИСЦИПЛИНА «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

г. Кондрово
2023г.

Содержание:

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
2.2. Режим работы	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1. Общие положения.....	6
3.2. Уровни формирования техники и тактики борьбы.....	6
3.3. Теоретическая часть	7
3.4. Практическая часть.....	9
3.4.1. Общая физическая подготовка.....	9
3.4.2. Специальная физическая подготовка	9
3.4.3. Техничко-тактическая подготовка	10
3.4.4. Подготовка и участие в соревнованиях	11
3.4.5 Методическое обеспечение.....	11
4.МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	12
5.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	13
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	15
7.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ.....	17
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	19
УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	20

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплины «Вольная борьба» (далее – Программа) представляет программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплины «Вольная борьба (мальчики и девочки)» на спортивно-оздоровительном этапе. В основу данной программы «Борьба вольная» положена Примерная программа «Борьба вольная» для системы дополнительного образования детей авторов Подливаева Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцова А.А., разработанная для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ и училищ олимпийского резерва.

На спортивно-оздоровительном этапе (далее-СОЭ) ставится цель - привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Программа рассчитана на обучающихся начиная с 7 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и элементами спортивной борьбы и имеющие медицинское заключение врача.

Срок реализации программы – 1 год, программа может быть, дополнена и рассчитана на больший срок освоения, в зависимости от контингента обучающихся (постоянный, переменный) и физической подготовленности.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

В задачи подготовки на СОЭ входит:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной борьбе;
- профилактика асоциального поведения;
- достижение обучающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проводиться отдельно (лекции, знакомства с Интернет-сайтами, тренинги) и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, объяснения, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). Для проведения занятий по психологической подготовке может приглашаться психолог.

В качестве критериев оценки результативности реализации программы используются следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники вольной борьбы, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень развития личностных (нравственных и волевых) качеств юных спортсменов.
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы;

Программа включает нормативную и методическую часть. Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы. Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность и распределение в годичных циклах.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Спортивная борьба включает в себя дисциплину «Вольная борьба (мальчики и девочки)», которая является одним из видов единоборств, где разрешены захваты ниже пояса и технические приёмы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7-8 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости. Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на вольную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементам с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней вести разговор об общефизической подготовке как важнейшем факторе, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы. Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Учебно-тренировочный процесс должен, начинаться в первую очередь с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общефизической подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей приходится изменять структуру приемов, т. е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не больше). Дело в том, что с увеличением возраста обучающихся скорость выполнения движений уменьшается и поэтому борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется с целью повышения у спортсменов способности к реализации приобретенных умений в психо-стрессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что спортивная борьба (вольная в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности, где наиболее важным и первоочередным является техническая и тактическая подготовка.

2.2. Режим работы

Учебно-тренировочный год начинается 1 сентября. Продолжительность учебно-тренировочного года для спортивно-оздоровительных групп – 36 и 46 недель.

Продолжительность тренировочной недели - на спортивно-оздоровительном этапе - до 4.5 ч. Продолжительность одного тренировочного часа составляет 45 минут. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивно-оздоровительного этапа рассчитывается с учетом возрастных особенностей и периода подготовки обучающихся и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов.

Объём тренировочной нагрузки на занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом-графиком и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия.

Наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный набор в группу (человек)	Максимальный набор в группу (человек)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	25

Годовой учебный план

Разделы подготовки	36 недель	36 недель	46 недель	46 недель
Теоретическая подготовка	6	6	10	10
Общая физическая подготовка	64	30	84	50
Специальная физическая подготовка	44	38	40	40
Технико-тактическая подготовка	30	70	50	84
Общее количество часов	144	144	184	184
Количество часов	4	4	4	4
Минимальный возраст для зачисления, лет	7	16	7	12

Результаты освоения Программы:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по спортивной борьбе;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, перспективность.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Допускается комплектование единой группы мальчиками и девочками.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Общие положения

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и вне тренировочные), по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), по содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно подкреплять отдельные положения теории примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Теоретический материал можно представить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический материал.

Практические занятия различаются по целевым установкам тренировочного процесса (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

3.2. Уровни формирования техники и тактики борьбы

В процессе практических занятий программное обеспечение по формированию техники и тактики борьбы включает следующие уровни:

Первый уровень - базовая фундаментальная техническая подготовка для детей 7 -9 лет.

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных элементов борьбы (стойки, дистанции, взаимоположения, захваты, блоки, упоры, способы выведения из равновесия, передвижения);
- изучение основных приемов борьбы (переводы в партер, броски и сбивания) в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявление предрасположенности к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;
- изучение основных атакующих приемов при борьбе лежа и в партере из разных исходных положений;
- освоение выполнения упражнений на мосту, уходы с моста, удержания и дожимания на мосту.

Второй уровень - базовая расширенная техническая подготовка для обучающихся от 10 лет и далее.

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- совершенствование основных элементов борьбы;
- изучение переводов в партер, бросков и сбиваний всех типов, классов и групп при разноименной и одноименной взаимной стойке, с простейшими захватами на ближней и средней дистанции;
- изучение основных способов защиты против переводов в партер, бросков и сбиваний в различных положениях;
- изучение приемов борьбы лежа и в партере, защитных и контратакующих действий;
- совершенствование выполнения упражнений на мосту, удержания и дожимания на мосту, уходы с моста.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики борьбы ведётся с целью изучения их до уровня умений и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учётом специфики борьбы и с направленностью на воспитание умений соревноваться.

На *практических занятиях*, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению уровня по общей и специальной подготовке борцов. В процессе занятий осуществляется совершенствование уровня физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с *однородным* содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием *комплексного* типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов.

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

3.3. Теоретическая часть

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с основами вида спорта, правилами соревнования, требованиями к обучающимся, основными элементами техники и тактики борьбы и др.

Примерные темы:

1 этап

- Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Спортивная борьба в РФ.

- 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.
- 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.
- Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.
- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.
- Весовые категории для борцов 9-12 лет.

2 этап:

- Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Российские борцы на международной арене.
- Физическое развитие, его основные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени и др. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости борца.
- Гигиенические основы, правила и средства закаливания. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе. Профилактика и оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах у юных борцов.
- Понятие о спортивной тактике. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий.
- Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-14 лет.
- Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований. Участники. Весовые группы. Возрастные категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка. Действия борцов в начале, ходе и конце схватки. Результаты схваток и их оценка квалификационными очками. Система проведения соревнований: круговая и с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.

Психологическая подготовка

Первый этап

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

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

Способы психологической настройки перед соревнованиями. Установки перед соревнованиями.

Второй этап

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод в воспитании волевых качеств.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Приемы психологической настройки и расслабления.

Установки перед соревнованиями.

3.4. Практическая часть

3.4.1. Общая физическая подготовка

Знакомство с предложенными ниже упражнениями начинается в спортивно-оздоровительных группах, их выполнение продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Средства, вводимые в тренировку постепенно обновляются и усложняются.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу, в полуприсяде, присяде, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух на одну, с одной на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди, назад, толкание отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад, на четвереньках, на коленях, стоя на мосту, через несколько предметов, «змейкой» между предметами, подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; переползать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:* для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для рук, туловища и ног; для формирования правильной осанки; на расслабление; дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами:* со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с набивным мячом; с гантелями; с гирями; со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах:* на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; на кольцах и перекладине; на канате; на батуте.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

3.4.2. Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения: акробатические упражнения; для укрепления мышц шеи; на мосту; в самостраховке; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты (начало поединка); игры в перетягивание; игры с опережением и борьбой за выгодное положение; игры за сохранение равновесия; игры с отрывом соперника от ковра; игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй, из круга.

3.4.3. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение, лежа на животе.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания, лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.)

Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.

Техника вольной борьбы

Борьба в партере

Перевороты скручиванием:

- захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;
- захватом скрещенных голени;
- захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;
- захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги;
- переворот забеганием и захватом руки на ключ и дальней голени.

Перевороты забеганием:

- захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром.

Перевороты перекатом:

- захватом шеи с бедром;
- захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра.

Перевороты переходом:

- захватом шеи сверху и бедра изнутри;
- с ключом и зацепом одноименной ноги;
- захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.

Перевороты накатом:

- захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой;
- захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;
- контрприемы от переворотов.

Борьба в стойке

Сваливания сбиванием

- захватом ног.

Броски наклоном

- захватом руки с задней подножкой;
- захватом руки и туловища с подножкой.

Броски поворотом («мельница»)

- захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Переводы рывком

- захватом шеи сверху и разноименного бедра;
- захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой);
- захваты одноименной руки с подножкой.

Переводы нырком

- захватом ног;
- захватом ног, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.

Броски подворотом

- захватом руки через плечо с передней подножкой.

3.4.4. Подготовка и участие в соревнованиях

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебно-тренировочной и соревновательной схватках.

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

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

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

3.4.5. Методическое обеспечение

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание в спортивно-оздоровительной группе принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья воспитанников, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с технологическим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45 минут, 2х45 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1

Данная схема распределения времени на различные виды занятий является ориентировочной и по необходимости может быть изменена тренером-преподавателем. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий.

Использование игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволяет более объективно оценивать пригодность воспитанников к занятиям вольной борьбой по таким

важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и п.т.

Содержание тренировочных занятий строится в соответствии с их задачами. В частности, в практические занятия на ковре необходимо включить следующие средства подготовки:

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что способствует предотвращению травм.
2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.
3. Тренировочные занятия, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.
4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).
5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин).

При этом следует иметь в виду, что игровые задания предусматривают поочередное решение поставленных задач. Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30 с до 2 мин) для повышения эффективности освоения учебного материала, предотвращения излишней потливости

4. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья детей;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

Младший школьный возраст 8-11 лет.

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов – на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

Подростковый возраст условно обозначают 12-17 годами.

В указанный период в организме происходят такие бурные процессы, что и внешнее их проявление, а также воздействие на психику весьма велико. Идёт интенсивный рост на всех уровнях, повышается обмен веществ, усиливается энергообмен, резко повышается деятельность и эффективность желез внутренней секреции, выраженное развитие приобретают вторичные половые признаки. Идёт интенсивная мускулизация, особенно под влиянием физических упражнений и спортивных тренировок. Заметно увеличивается сердце, значительно опережая сосуды, что приводит к выраженному повышению давления получившему название «юношеская гипертония». На фоне активизации подкорковой зоны наблюдается ослабление тонуса коры, что приводит к нарастанию общего возбуждения и ослаблению всех видов внутреннего торможения.

Вместе с тем, гетерохронность роста и развития не противоречит гармоничности функционального состояния организма в целом. Гетерохронность отражает поэтапное включение генетического аппарата в развитие организма, реализующиеся под воздействием среды признаки организма подвергаются жёсткому контролю и испытанию. Органы и

системы органов совместно обеспечивают оптимальный режим деятельности организма, формируя функциональные системы.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие также происходит неравномерно. Постепенно в процессе роста и развития формируются различные двигательные навыки. Двигательная деятельность детей формируется по механизму временных связей. Важную роль в формировании этих связей играет взаимодействие двигательного анализатора с другими анализаторами (зрительный, тактильный, вестибулярный). Общее формирование всех координационных механизмов заканчивается в подростковом возрасте, а к 18 годам они полностью соответствуют уровню взрослого человека.

Предельные тренировочные нагрузки

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм человека адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме юных борцов.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности ребенка, – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу.

В связи с этим главная цель воспитания заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе.

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих с обучающимися (тренерами-преподавателями, медицинским работником, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч с выдающимися политиками, учеными, спортсменами, ветеранами спорта, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- показательные выступления перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренер-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

Ведущее место в формировании нравственного воспитания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний

разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающегося, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: человека к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или

мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

□ трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающихся успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности обучающегося (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том, или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка – проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей человека, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки

Таким образом, волевая подготовка обучающегося решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости – всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели – общей функциональной подготовки человека. На развитие волевых качеств непосредственное влияние оказывает техническая подготовка обучающегося. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются лица, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- на занятиях по различным видам борьбы возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

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

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

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

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения,

виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра должна быть выложена мягкая защитная полоска.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида борьбы приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост;

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

- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;
- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктурой):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем: Борцовские ковры, весы до 200кг., гантели массивные (0,5-5 кг), гири спортивные 16, 24 и 32 кг, манекены тренировочные для борьбы, маты гимнастические, скакалки гимнастические, скамейка гимнастическая, штанга тяжелоатлетическая тренировочная, эспандер плечевой резиновый.
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Требования к кадровому составу организаций

Уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
2. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.
4. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
5. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКГУ, 1995.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. – в 4-х кн. – М.: советский спорт, 1997.
7. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба – М.: МГИУ, 2001.

