

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

7 февраля 2023 г.

№ 56

г. Минск

Об учебной программе по борьбе греко-римской среди спортсменов с нарушением слуха

На основании абзаца второй части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по борьбе греко-римской среди спортсменов с нарушением слуха (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта» (И.О.Лапшин), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по борьбе греко-римской среди спортсменов с нарушением слуха в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по борьбе греко-римской
среди спортсменов с нарушением слуха

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по борьбе греко-римской среди спортсменов с нарушением слуха (далее – учебная программа) предназначена для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) и разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы со спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития греко-римской борьбы среди инвалидов по слуху, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь, Министерства обороны Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся на весь многолетний период обучения и тренировки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика СУСУ и анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство спортсменов-учащихся тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивных резервов осуществляется на основе следующих основных методических положений:

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

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах СПС), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается

объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;

строгое соблюдение принципа и постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов-учащихся.

В связи с этим современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов-учащихся, отбора одаренных юношей и девушек, способных пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов-учащихся, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по разделам подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по греко-римской борьбе среди инвалидов с нарушениями слуха в СУСУ (вне зависимости от ведомственной их принадлежности) является настоящая Программа.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОРЬБЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ СРЕДИ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

Имеющийся многолетний опыт работы СУСУ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

СУСУ призваны решать следующие задачи:

- осуществлять подготовку всесторонне развитых спортсменов-учащихся, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- готовить спортивный резерв для передачи в высшее звено;

– готовить из числа спортсменов-учащихся инструкторов-общественников и судей по спорту.

§ 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включают в себя три этапа многолетней подготовки. Минимальный возраст начала занятий борьбой детей в СУСУ – 11 лет согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта».

1-й этап – отбора и начальной подготовки.

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям греко-римской борьбой, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – специализированной подготовки.

Имеет два периода – начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка: развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта с учетом особенностей; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно работать и соревноваться.

Период углубленной специализированной подготовки – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники избранного вида спорта.

3-й этап – этап достижения высшего спортивного мастерства: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

§ 2. Режим и наполняемость учебных групп

Требования к комплектованию учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1.

Наполняемость учебных групп осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма

Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта».

Зачисление спортсменов-учащихся в СУСУ на очередной год обучения и этап подготовки (УТ, СПС, ВСМ) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

При зачислении для занятий борьбой греко-римской среди инвалидов с нарушением слуха предоставляется медицинская справка с допуском к занятиям. Констатацию потери слуха удостоверяют медицинские работники, при этом необходимо предоставление результатов прохождения аудиометрии, критерий – ослабление слуха до 55 децибел. Детальная дифференциация на классы по степени (уровню) поражения не проводится.

§ 3. Организация и режим работы в СУСУ

Учебно-тренировочный процесс в СУСУ проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами, годовым учебным планом и настоящей программой.

Примерный учебный план для СУСУ по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху представлен в таблице 2 приложения 1.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами-учащимися групп СПС и ВСМ, или наиболее одаренными спортсменами-учащимися УТ этапа), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в НП не должна превышать 2-х академических часов, в УТ группах – 3-х и СПС – 4-х часов, в группах ВСМ – 5-и часов.

СУСУ организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время воспитательную работу со спортсменами-учащимися по плану, утвержденному директором СУСУ, в котором спортсмен-учащийся проходит спортивную подготовку.

РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Для этапа НП периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод с учетом особенностей заболеваний органов слуха.

Основными задачами этапа НП являются:

- укрепление здоровья;
- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- закаливание организма;
- обучение технике борьбы греко-римской спортсменов с нарушениями слуха;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой греко-римской.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Планирование учебно-тренировочного процесса для групп НП представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 3 и 4 приложения 1. Их значение состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую

организационно-методическую концепцию подготовки контингента в борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху.

§ 1. Учебный план

Содержание теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной, интеллектуальной подготовки на этапе НП представлено в таблице 5 приложения 1.

Краткое содержание теоретического курса для учебных групп различного этапа подготовки представлено в приложении 2.

Описание средств общей и специальной физической подготовки, защит и контрприемов представлено в приложении 3.

Методика проведения контрольных тестов представлены в приложении 4.

§ 2. Нормативные требования

Для перевода юных спортсменов по греко-римской борьбе среди инвалидов по слуху по годам подготовки, осуществления контроля за уровнем их физической подготовленности. В конце учебного года проводится тестирование занимающихся. Следует ориентироваться на нормативные требования по общей физической подготовленности, которые приведены в таблице 1 приложения 4.

ГЛАВА 3

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

В УТ 1-го и 2-го годов обучения юные спортсмены с нарушениями слуха проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе.

В УТ 3 года и 4 – 7 годов обучения спортсмены с нарушениями слуха проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники.

§ 1. Задачи УТ групп

Планирование учебно-тренировочного процесса в УТ группах является сложным, имеющим свои особенности по годам обучения, процессом. Планирование должно основываться на общей тенденции построения подготовки спортсменов на данном этапе и включать в себя индивидуальные аспекты тренировки. Примерное планирование тренировочного процесса в УТ группах представлено в план-схемах согласно таблицам 6 – 9 приложения 1. Оно должно быть использовано как базовое и требует коррекции с учетом групповых и индивидуальных особенностей занимающихся и условий учебно-тренировочного процесса.

Основными задачами УТ групп являются следующие:

- социальная адаптация и интеграция;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху и среди здоровых спортсменов;
- изучение и совершенствование техники;
- изучение и совершенствование тактики;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

§ 2. Учебный план

Подготовка спортсменов в УТ группах включает в себя теоретическую подготовку, совершенствование общей и специальной физической подготовки, обучение и совершенствование технико-тактических действий. Содержание этих видов подготовки раскрыто в примерном тематическом плане учебно-тренировочных занятий для УТ групп согласно таблице 10 приложения 1.

§ 3. Участие в спортивных соревнованиях

Участие спортсменов в соревнованиях является важнейшей стороной практической подготовки. Для занимающихся в УТ группах количество участия в спортивных соревнованиях и количество проводимых соревновательных схваток представлены в таблице 1.

Таблица 1. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток для УТ по греко-римской борьбе среди инвалидов по слуху

Группы	Количество соревнований	Количество схваток
УТ 1	3	11 – 13
УТ 2	3	11 – 13

УТ 3	4	14 – 18
УТ 4 – 7	4	14 – 18

§ 4. Типовой недельный микроцикл

Для планирования учебно-тренировочного процесса на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле можно использовать недельный микроцикл. Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней: понедельник, вторник, четверг, пятница – нагрузочные дни; среда, суббота – разгрузочные; воскресенье – активный отдых. Общая схема этого недельного микроцикла дана в таблице 2. Величина тренировочных нагрузок планируется в соответствии с подготовкой спортсменов.

Таблица 2. Примерная схема недельного микроцикла для УТ

Дни недели						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП	Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день ОФП	Активный отдых

Предложенную схему строения микроцикла можно использовать и для подготовки спортсменов в СПС и ВСМ внося коррекцию в содержание нагрузочных дней.

§ 5. Нормативные требования

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся в УТ, а также перевода из одной группы в другую по годам обучения применяются нормативные требования по специальной физической подготовленности для УТ групп, представленные в таблице 11 приложения 1 и таблице 1 приложения 4.

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС И ВСМ

Основными задачами обучения являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- приобретение опыта участия в соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов на республиканских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- углубленная физическая реабилитация;
- высокая социализация спортсмена;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение I разряда, КМС, МС и МСМК по греко-римской борьбе среди инвалидов по слуху.

§ 1. Учебный план для групп СПС

Планирование учебно-тренировочного процесса на этапе СПС осуществляется на основе общих положений теории и методики спортивной тренировки. Примерное планирование тренировочной работы для данного контингента спортсменов представлено в план-схемах согласно таблицам 12 – 14 приложения 1, которое может быть использовано как основа для планирования подготовки спортсменов-учащихся с учетом внесения коррекции на индивидуализацию их тренировки.

Учебный план содержит теоретический раздел, раскрывает содержание общей и специальной физической подготовки, обучения и совершенствования технических и тактических действий, проведение отдельных частей урока, судейство соревнований. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлен в таблице 15. Описание защит, контрприемов, уходов с моста представлено в приложении 3.

§ 2. Количество соревнований для спортсменов групп СПС

Для осуществления эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо четкое

планирование и выполнение соревновательной деятельности. Она включает в себя количество участия в соревнованиях и количество проведения соревновательных схваток. Примерные показатели соревновательной деятельности в годичном цикле представлены в таблице 3.

Таблица 3. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток для СПС по греко-римской борьбе среди инвалидов по слуху спортсменов-учащихся в годичном цикле подготовки

Группы	Количество соревнований	Количество схваток
СПС 1	4	18 – 20
СПС 2	5	21 – 24
СПС 3 – 6	6	25 – 28

§ 3. Нормативные требования по видам подготовки

Для переводов спортсменов из группы в группу по годам обучения в соответствии с требованиями по видам подготовки и осуществления контроля за общей и специальной физической подготовленностью следует использовать нормативные требования по специальной физической подготовленности для групп СПС, представленные в таблице 16 приложения 1 и таблице 1 приложения 4.

§ 4. Учебный план групп ВСМ

Эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов-учащихся с нарушением слуха во многом зависит от рационального планирования различных аспектов учебно-тренировочного процесса. В основе планирования лежат общетеоретические положения методики спортивной тренировки.

Важнейшим фактором планирования является индивидуализация учебно-тренировочного процесса, особенно в группах ВСМ. Примерное распределение тренировочной работы в ВСМ предоставлено в план-схемах согласно таблицам 17 и 18 приложения 1. Предложенное планирование может быть использовано как основа. С учетом необходимости следует вносить изменения в связи с индивидуальными особенностями спортсменов и условиями осуществления учебно-тренировочного процесса.

Содержание учебного плана по теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовке представлено в таблице 19 приложения 1. Описание защит, контрприемов уходов с моста дается в приложении 3.

§ 5. Количество соревнований и соревновательных схваток

Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для спортсменов групп ВСМ представлены в таблице 4.

Таблица 4. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле подготовки для спортсменов групп ВСМ

Группы	Количество соревнований	Количество соревновательных схваток
ВСМ	7, 8	29 – 35
ВСМ*	8	36 – 40

* - В списке групп спортсмен-учащийся, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху.

§ 6. Нормативные требования по видам подготовки для спортсменов ВСМ

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности представлены в таблице 20 приложения 1 и таблице 1 приложения 4.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть: развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов

познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь ввиду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

ГЛАВА 6 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором СУСУ, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических компаниях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри СУСУ, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой занимающихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 7 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. Готовность спортсмена к интенсивным тренировкам, нередко с предельными нагрузками, определяется не только его функциональными возможностями, но и морально-психологическим комплексом качеств с учетом заболеваний слуха.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость. Общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфофункциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Обязательное медицинское обследование (далее – ОМО) производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей ОМО является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы. ОМО проводится на базе специализированного учреждения: в диспансере спортивной медицины или в Республиканском научно-практическом центре спорта в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая: проведение морфометрического обследования; проведение общего клинического обследования; проведение лабораторно-инструментального обследования; оценку уровня физического развития; оценку уровня полового созревания; проведение исследования психоэмоционального статуса; оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма; выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом; выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом; прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками; определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений; медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам ОМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки

функциональным возможностям организма спортсменов, правильность режима применения нагрузок с целью его допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению. Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма. Повторные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний или травм и по направлению тренера. После проведения диагностических, лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок.

Задачами этапного (внеочередного) обследования являются контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, биохимический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля, занимающихся в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении функциональных проб, позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Как правило, этапное (внеочередное) обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Проба – определение максимального потребления кислорода (МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC_{max} . Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре – Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий - максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что за 50 – 70 секунд при предельных нагрузках происходит накопление МКД максимума содержания лактата в крови, максимальному сдвигу рН крови – этим обусловлена такая длительность проведения теста. Во-первых, это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы при которой частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера – выражается в виде индекса “работа-импульс”, заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова – это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость».

5. Гарвардский степ-тест – заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу, существенное воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастающую утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

– нагрузки должны быть специфичны как для вида спорта, а также вида упражнений;

- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы РВС¹⁷⁰. Врачебный контроль осуществляет врач СУСУ, работающий в тесном контакте с диспансером спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в СУСУ дети представляют справку от врача о допуске к занятиям греко-римской борьбой среди инвалидов по слуху. В дальнейшем врачебный контроль за занимающимися, начиная с УТГ, осуществляется врачом областного, регионального, городского диспансера спортивной медицины или государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта».

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, биохимический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога с целью санации возможных очагов хронических инфекции и своевременное лечение заболеваний.

ГЛАВА 8

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Следует отметить – следить за витаминизацией, полноценным и своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса; спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины и рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершает массаж.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, т.е. собственно-медицинская реабилитация.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (различные виды ручного и инструментального массажа, ванна, сауна, магнитотерапия, электропроцедуры, криотерапию и др.), фармакологические препараты (кроме запрещенных) и средства медицинского назначения.

Важнейшими средствами восстановления после тренировочных нагрузок являются: спортивный массаж, обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграмм аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и

фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Примерная схема использования дополнительных средств восстановления представлена в таблице 5.

Таблица 5. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5 – 7 минут	
Вторник	Теплый душ 5 – 7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5 – 7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная) Сауна
Четверг	Теплый душ 5 – 7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5 – 7 минут	
Суббота	Теплый душ 5 – 7 минут	Сауна

ГЛАВА 9 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговое обеспечение в первую очередь, включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (планирование, подготовка к сбору проб, правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации по виду спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающегося в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники приемов, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

По судейской практике занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В своей практической деятельности по организации учебно-тренировочного процесса необходимо руководствоваться настоящими правилами, государственными нормативными правовыми актами и документами по охране труда, разработанными Министерством спорта и туризма, и осуществлять контроль над соблюдением спортсменами-учащимися СУСУ мер безопасного поведения и инструкций по охране труда.

Тренер-преподаватель по спорту при проведении учебно-тренировочных занятий по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху:

- несет ответственность за сохранность жизни и здоровья спортсменов-учащихся СУСУ;

- принимает участие в испытании физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования;

- ознакамливается до начала занятий, в случае предоставления в безвозмездное или иное пользование спортивных сооружений для организации учебно-тренировочного процесса, с документами, подтверждающими безопасность имеющегося инвентаря и оборудования;

- вносит предложения по улучшению условий проведения учебно-тренировочного процесса;

- организовывает изучение спортсменами-учащимися СУСУ правил по охране труда и мерам безопасности во время учебно-тренировочных занятий, в быту и т.д.;

- участвует в организации спортсменов-учащихся для прохождения диспансерного медицинского осмотра согласно инструкции о порядке проведения медицинского осмотра спортсменов, утвержденной Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30;

- должен знать уровень физической подготовленности и функциональные возможности каждого спортсмена – учащегося учебной группы, в которой проводит учебно-тренировочное занятие;

- обязан отмечать учащихся - спортсменов, отсутствующих на учебно-тренировочных занятиях.

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа по охране труда.

2. К занятиям допускаются лица в соответствующей данному виду спорта одежде и обуви.

3. Запрещается входить и заниматься в зале без тренера-преподавателя.

4. Проведение занятий должно соответствовать программному материалу и регламентированным правилам соревнований.

5. Запрещается носить предметы, которые могут причинить травму на занятиях (ювелирные украшения и др.).

6. Занятия начинаются с разминки для разогревания необходимых групп мышц.

7. Во время выполнения упражнений запрещается разговаривать, жевать, есть.

8. Запрещается выходить из зала без разрешения тренера-преподавателя.

9. Все приемы осуществлять в пределах правил по греко-римской борьбе.

10. Запрещается проведение занятий одновременно разными видами единоборств.

Требования безопасности при аварийной ситуации

1. При появлении болей, плохом самочувствии необходимо прекратить упражнения и сообщить тренеру – преподавателю;

2. При тяжелой травме или столкновении принять все меры для оказания первой медицинской помощи.

3. При потере сознания, но сохранившемся дыхании и пульсе расстегнуть одежду, дать понюхать нашатырный спирт. Передать под наблюдение врача в кратчайшее время. Сообщить руководителю учреждения.

4. При возникновении пожара в зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать спортсменов-учащихся, сообщить о пожаре в пожарную часть, приступить к тушению имеющимися средствами.

Требования мер безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель по спорту должен:

соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов-учащихся и соответствия учебно-тренировочных нагрузок учебной программе по виду спорта;

в обязательном порядке проводить разминку, увеличивая ее время при пониженной температуре воздуха и повышенной влажности;

снизить учебно-тренировочную нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов-учащихся признаков утомления;

обеспечивать страховку при выполнении спортсменами-учащимися сложных технических элементов;

следить за выполнением спортсменами-учащимися правил поведения на учебно-тренировочных занятиях и принимать решение об их отстранении от участия в учебно-тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

3.2. Тренер-преподаватель по спорту должен:

при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить спортсмена - учащегося к медицинскому работнику;

при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать скорую помощь:

порез - промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать её по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану наложить давящую повязку;

ушиб – наложить холодный компресс, забинтовать место ушиба;

вывих – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);

растяжение – наложить на болезненную область холодный компресс на 10 – 15 мин. Если отёк не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока отёк не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;

перелом остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее двух суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего её необходимо прибинтовать (плотно). Зафиксировать конечность в том положении, в котором она находится;

оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае.

Требования мер безопасности по окончании занятий

Тренер-преподаватель по спорту:

организует спортсменов-учащихся для уборки физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

организованно выводит спортсменов-учащихся с места проведения учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель по спорту обязан:

обеспечить устойчивую дисциплину во время переодевания спортсменов-учащихся;

следить за правильным пользованием душем, туалетными кабинками и шкафчиками;

обеспечить порядок в раздевалке.

Тренеру-преподавателю по спорту запрещается:

оставлять спортсменов-учащихся без присмотра.

Тренер-преподаватель по спорту производит тщательный осмотр места проведения учебно-тренировочных занятий, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

доводит до сведения ответственного за спортивные сооружения обо всех недостатках в обеспечении учебно-тренировочного процесса.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по борьбе греко-римской среди спортсменов с нарушением слуха и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /Под общей ред. А.П. Купцова. – М. : ФиС, 1978. – 424 с.

2. Спортивная борьба. Учебник для ИФК /Под общей ред. Г.С. Туманяна. М. : ФиС, 1988. – 142 с.

3. Борьба классическая и вольная. Правила соревнований. – М. : ФиС, 1977. – 23 с.

4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. М. : ФиС, 1970. – 200 с.

5. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М. : ФиС, 1967. – 127 с.

6. Ворхошанский В.М. Программирование и организация тренировочного процесса. – М. : ФиС, 1985. – 175 с.

7. Туманян Г.С. Научные основы планирования тренировки борцов. – М. : ФиС, 1982. – 109 с.

8. Новиков А.А., Чуйко Ю.И. На что делать упор в подготовке олимпийцев. Спортивная борьба. Ежегодник. – М. : ФиС, 1984. – С. 69-70.

9. Шахлай А.М. Совершенствование специальной выносливости борцов высшей квалификации: Учебно-методическое пособие. – Мн.: РУМЦ ФВН, 1998. – 82 с.

10. Шахлай А.М. Теоретические и методические основы интенсификации процесса спортивной подготовки

высококвалифицированных борцов: Автореф. дисс.... док. пед. наук 13.00.04. – Мн., 2001. – 37 с.

11. Медведь А.В., Шахлай А.М., Медведь А.А., Мурзенков В.Н. Повышение технического мастерства высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе // Ученые записки: Сб. научн. трудов. – Мн. –

Вып. 6. – 2003. – С. 225-228.

12. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе, – Мн., 1998.

13. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Н.В. Зимкина, ФиС, 1970.

14. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки, ФиС, 1970.

15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. – М. : Советский спорт, 2000. – 384 с.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. В.Н. Платонов. – К. : олимп. лит, 2015. – кн. 1. - 680 с.

17. Максимович В.А. Спортивная борьба: моногр. / В.А. Максимович, В.С. Ивко. – Гродно : ГрГУ, 2017. – 359 с.

Приложение 1
к учебной программе по борьбе
греко-римской среди спортсменов с
нарушением слуха

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп

Год обучения	Группа	Возраст учащихся, лет	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами, часов в неделю	Минимальное количество учащихся в группе	Годовая учебно-тренировочная нагрузка за 46 недель, ч	Учебно-тренировочная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере на 6 недель, ч	Всего за год, ч	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация учащихся)
1	НП 1 года обучения	11	4	7	184	24	208	Выполнение контрольных нормативов
2	НП 2, 3 годов обучения	11-12	4	6	184	24	208	Выполнение контрольных нормативов
3	УТ 1 года	12-13	5	5	230	30	260	Выполнение контрольных нормативов
4	УТ 2 года обучения	13-14	9	5	414	54	468	Выполнение контрольных нормативов
5	УТ 3 года обучения	14-15	11	5	506	66	572	Выполнение контрольных нормативов
6	УТ 4 – 7 годов обучения	15-16	13	4	598	78	676	Выполнение контрольных нормативов
7	СПС 1 года обучения	16 и старше	17	4	782	102	884	I разряд
8	СПС 2 года обучения	17 и старше	19	4	874	114	988	I разряд, Кандидат в мастера спорта (далее – КМС) – 50 процентов

9	СПС 3 – 6 годов обучения	18 и старше	22	3	1012	132	1144	КМС, Мастер спорта Республики Беларусь (далее – МС) – 50 процентов
10	ВСМ	19 и старше	24	2	1104	144	1248	МС, Мастер спорта Республики Беларусь международного класса (далее – МСМК)
11	ВСМ (участник Дефлимпийских игр, чемпионатов мира или Европы)	20 и старше	26	2	1196	156	1352	МСМК
12	ВСМ (призер Дефлимпийских игр, чемпионатов мира или Европы)	20 и старше	26	2	1196	156	1352	МСМК

Таблица 2. Примерный учебный план для СУСУ по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху

Содержание занятий	НП		УТ				СПС			ВСМ	
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка	10	10	10	14	14	14	20	20	20	20	20
II. Практическая подготовка	198	198	250	454	558	662	864	968	1124	1228	1332
1. Общая физическая подготовка	110	110	120	150	164	212	212	236	256	250	250
2. Специальная физическая подготовка	30	30	40	106	140	158	188	224	276	264	272
3. Техническая и тактическая подготовка	58	58	84	190	246	278	448	490	572	694	790
4. Инструкторская и судейская практика	–	–	6	8	8	14	16	18	20	20	20
5. Участие в спортивных соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Итого часов	208	208	260	468	572	676	884	988	1144	1248	1352

* - В списке группы спортсменов-учащихся, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху.

Таблица 5. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год обучения	
	1 год обучения	2 и 3 годов обучения
I. Теоретическая подготовка		
Физическая культура и спорт в Беларуси (средство воспитания, укрепление здоровья, правильное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	2	2
Краткий обзор развития борьбы греко-римской среди инвалидов по слуху в Беларуси, Европе, мире (характеристика вида спорта, место в системе физического воспитания, развитие греко-римской борьбы, участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира, Европы, Дефлимпийских играх)	4	4
Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сведения о строении человека, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся)	4	4
Итого академических часов:	10	10
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка Направленность – развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепление здоровья. Средства – строевые упражнения, упражнения с предметом, подвижные игры, спортивные игры, упражнения с других видов спорта (гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, лыжи, гребля). Методы – постоянный, переменный, повторный	110	110
Специальная физическая подготовка Направленность – развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, расширение функциональных возможностей организма. Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения (имитационные), подвижные игры с элементами единоборств, специальные упражнения для развития скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Методы – переменный, повторный, интервальный	30	30
Технико-тактическая подготовка (см. приложение 2) Направленность – обучение и совершенствование технических действий в стойке и партере. Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, специализированные игры. Методы – слова (с использованием жестового языка), показа, целостный, расчлененный, игровой, соревновательный	58	58
Итого академических часов	198	198
Всего академических часов	208	208
Участие в спортивных соревнованиях	+	+
Углубленное медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+

Таблица 10. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

Разделы подготовки	Годы обучения			
	1	2	3	4 – 7
I. Теоретическая подготовка				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена (личная гигиена, режим дня и питания, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды и обуви, жилища и мест занятий, инфекционные заболевания, вред курения и употребления спиртных напитков)	4	2	–	–
Врачебно-педагогический контроль (врачебно-педагогический контроль, обязательные условия постановки учебно-тренировочного процесса, задачи и содержание самоконтроля, понятия о травмах, меры предупреждения травм, первая доврачебная помощь, основы спортивного массажа)	2	4	4	4
Основы техники и тактики греко-римской борьбы (понятие о технике и тактике борьбы, взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства) среди инвалидов по слуху. Анализ соревновательной деятельности.	2	4	4	4
Основы методики обучения и тренировки (обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств, дидактические принципы, последовательность обучения, методы обучения, основные требования к организации занятий, урок как основная форма организации и проведения занятий, участие в соревнованиях, разминка).	2	4	6	6
Итого академических часов:	10	14	14	14
II. Практическая подготовка				
Общая физическая подготовка	120	150	164	212
Направленность – развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, укрепление здоровья.	+	+	+	+
Средства – строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом, подвижные игры, спортивные игры, упражнения из других видов спорта	+	+	+	+
Специальная физическая подготовка	40	106	140	158
Направленность – развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, функциональных возможностей организма.	+	+	+	+
Средства – специальные упражнения, специально-подводящие (имитационные) упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, тренировочные схватки.	+	+	+	+
Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка	84	190	246	278
Направленность – обучение и совершенствование технических действий, защит, контрприемов, комбинаций приемов.				

Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, схватки. Методы – слова, показа технико-тактические действия, целостный, расчлененный, игровой, соревновательный, переменный, повторный				
Инструкторская и судейская практика	6	8	8	14
Всего академических часов	260	468	572	676

Таблица 11. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для УТ групп

Тест	Балл	Год обучения			
		1	2	3	св. 3
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	22,00 и менее	21,00 и менее	20,00 и менее	19,00 и менее
	4	22,01-23,00	21,01-21,50	20,01-20,50	19,01-19,50
	3	23,01-24,00	21,51-22,00	20,51-21,00	19,51-20,00
	2	24,01-25,00	22,01-22,50	21,01-21,50	20,01-20,50
	1	25,01 и более	22,51 и более	21,51 и более	20,51 и более
Перевороты с моста 10 раз, с	5	44,00 и менее	37,00 и менее	33,00 и менее	30,00 и менее
	4	44,01-45,00	37,01-38,00	33,01-34,00	30,01-31,00
	3	45,01-46,00	38,01-39,00	34,01-35,00	31,01-32,00
	2	46,01-47,00	39,01-40,00	35,01-36,00	32,01-33,00
	1	47,01 и более	41,01 и более	36,01 и более	33,01 и более
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	64,00 и менее	61,00 и менее	56,00 и менее	50,00 и менее
	4	64,01-65,00	61,01-62,00	56,01-57,00	50,01-51,00
	3	65,01-66,00	62,01-63,00	57,01-58,00	51,01-52,00
	2	66,01-67,00	63,01-64,00	58,01-59,00	52,01-53,00
	1	67,01 и более	64,01 и более	59,01 и более	53,01 и более
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более
	4	7	8	9	10
	3	6	7	8	9
	2	5	6	7	8
	1	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	7 и более	9 и более	10 и более	11 и более
	4	6	8	9	10
	3	5	7	8	9
	2	4	6	7	8
	1	3 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее

Таблица 15. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Раздел подготовки	Группы спортивного совершенствования		
	1 года	2 года	3 – 6
I. Теоретическая подготовка			
Основные методы тренировки (метод равномерных усилий, интервальный метод, переменный метод, повторный метод, контрольный и соревновательный метод, чередование методов)	4	4	4
Планирование спортивной тренировки (периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок, виды планирования). Анализ тренировочной деятельности	4	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (мышечная деятельность – необходимые условия физического развития, тренировка как процесс формирования двигательных навыков)	4	4	4
Общая и специальная физическая подготовка (направленность, развитие физических качеств, двигательных функций, работоспособности, соотношение ОФП и СП в тренировке)	4	4	4
Правила соревнований, их организация и проведение (виды и характер соревнований, календарный план соревнований, положение и программа соревнований. Анализ соревновательной деятельности	4	4	4
Итого академических часов:	20	20	20
II. Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, функциональных возможностей спортсменов. Средства – ОРУ, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей). Методы – постоянный, переменный, повторный.	212	236	256
Специальная физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, функциональных возможностей организма. Средства – простейшие формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц шеи, специально-подводящие упражнения, имитационные упражнения, специальные упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный	188	224	276
Технико-тактическая подготовка	448	500	572

Раздел подготовки	Группы спортивного совершенствования		
	1 года	2 года	3 – 6
Инструкторская и судейская практика Проведение отдельных частей занятия по заданию тренера Оказание помощи в организации и проведении соревнований, судейства в качестве бокового судьи, судьи на ковре и секретаря	16	18	20
Итого академических часов	884	988	1144

Таблица 16. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для групп СПС

Тест	Балл	Год обучения		
		1	2	3
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	17,50 и менее	16,60 и менее	15,80 и менее
	4	17,51-18,00	16,61-16,80	15,81-15,90
	3	18,01-19,50	16,81-17,00	15,91-16,00
	2	19,51-20,00	17,01-17,20	16,01-16,10
	1	20,01 и более	17,21 и более	16,11 и более
Перевороты с моста, 10 раз, с	5	26,00 и менее	22,00 и менее	18,00 и менее
	4	26,01-27,00	22,01-23,00	18,01-19,00
	3	27,01-28,00	23,01-24,00	19,01-20,00
	2	28,01-29,00	24,01-25,00	20,01-21,00
	1	29,01 и более	25,01 и более	21,01 и более
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	54,00 и менее	50,00 и менее	45,50 и менее
	4	54,01-54,50	50,01-50,50	45,51-46,00
	3	54,51-55,00	50,51-51,00	46,01-46,50
	2	55,01-55,50	51,01-51,50	46,51-47,00
	1	55,51 и более	51,51 и более	47,01 и более
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	11 и более	12 и более	13 и более
	4	10	11	12
	3	9	10	11
	2	8	9	10
	1	7 и менее	8 и менее	9 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	11 и более	12 и более	14 и более
	4	10	11	13
	3	9	10	12
	2	8	9	11
	1	7 и менее	8 и менее	10 и менее

Таблица 19. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ

Разделы подготовки	Группы высшего спортивного мастерства	
	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка		
Планирование спортивной тренировки (круглогодичность тренировки, периодизация, содержание занятий в различных периодах подготовки, сроки периодизации, дозировка нагрузки, индивидуализация подготовки спортсменов). Анализ тренировочного процесса	4	4
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки (характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, утомление и причины, влияющие на снижение физической работоспособности, восстановительные процессы, тренированность и ее физиологические показатели, предстартовое состояние)	4	4
Общая и специальная физическая подготовка (средства для повышения уровня общей физической подготовки и развития двигательных качеств, специальная физическая подготовка и ее место в тренировке, развитие физических качеств, координации движений, средства специальной физической подготовки, средства и методы контроля)	4	4
Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка (моральные качества, значение развития моральных и волевых качеств, методы развития волевых качеств, психологическая подготовка, ее место в спортивной тренировке, психологическая подготовка к соревнованиям)	4	4
Правила соревнований, их организация и проведение (судейская коллегия, состав и обязанности судей, работа секретариата, прием и проверка заявок, жеребьевка, определение личных и командных мест, выбор и оформление мест соревнований). Анализ соревновательной деятельности	4	4
Итого академических часов:	20	20
II. Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, функциональных возможностей спортсменов. Средства – ОРУ, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, прыжки на батуте, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика, волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей). Методы – постоянный, переменный, повторный	250	250
Специальная физическая подготовка Направленность – повышение уровня развития силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости, функциональной подготовки, анаэробных и аэробных систем энергообеспечения. Средства – простые формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц шеи, специально-подводящие упражнения, имитационные упражнения,	264	272

специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный		
Технико-тактическая подготовка Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов. Тактика ведения соревновательных схваток.	694	790
Инструкторская и судейская практика Проведение учебно-тренировочных занятий. Участие в организации, проведении и судействе соревнований.	20	20
Итого академических часов	1248	1352

* - В списке групп спортсменов-учащихся, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху.

Таблица 20. Нормативные требования по специальной физической подготовленности для ВСМ

Тест	Балл	Год обучения	
		1	2
Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 вправо, 5 влево, с	5	16,00 и менее	15,00 и менее
	4	16,01-16,20	15,01-15,20
	3	16,21-16,40	15,21-15,40
	2	16,41-16,60	15,41-15,60
	1	16,61 и более	15,61 и более
Перевороты с моста 10 раз, с	5	17,00 и менее	15,50 и менее
	4	17,01-17,50	15,51-16,00
	3	17,51-18,00	16,01-16,50
	2	18,01-18,50	16,51-17,00
	1	18,51 и более	17,01 и более
Броски партнера (манекена) 15 раз, с	5	45,00 и менее	42,00 и менее
	4	45,01-45,50	42,01-42,50
	3	46,51-46,00	42,51-43,00
	2	46,01-46,50	43,51-44,00
	1	46,51 и более	44,01 и более
Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 с, количество раз	5	15 и более	17 и более
	4	14	16
	3	13	15
	2	12	14
	1	11 и менее	13 и менее
Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа, количество раз	5	16 и более	18 и более
	4	15	17
	3	14	16
	2	13	15
	1	12 и менее	14 и менее

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ
теоретического курса для учебных групп
различного этапа подготовки

Физическая культура и спорт в Беларуси

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Туризм и его место в воспитании подрастающего поколения.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе среди инвалидов по слуху.

Рост массовости спорта в Республике Беларусь и достижений спортсменов.

Задачи физкультурных организаций Республики Беларусь в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние спорта в других странах.

Краткий обзор развития борьбы греко-римской в Беларуси, Европе и мире

Характеристика борьбы греко-римской как вида спорта его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история развития борьбы греко-римской среди инвалидов по слуху.

Международные встречи по борьбе греко-римской среди инвалидов по слуху и участие белорусских спортсменов в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Задачи дальнейшего развития борьбы греко-римской в Республике Беларусь и в самом СУСУ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные

сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями; в частности, видами борьбы на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий греко-римской борьбой. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена, режим дня и питания спортсменов-учащихся. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов-учащихся. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов-учащихся в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СУСУ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях.

Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов-учащихся. Показания и противопоказания к занятиям борьбой.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки.

Дневник самоконтроля. Изменение объективных и субъективных показателей при правильно и неправильно построенном учебно-тренировочном процессе.

Понятие о травме. Особенности травм при занятиях борьбой греко-римской. Меры предупреждения травм; правильная организация и методика проведения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Спортивный массаж и самомассаж. Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа. Разминочный (перед соревнованиями) и восстановительный (после соревнований). Противопоказания к массажу.

Основы техники и тактики борьбы вольной и греко-римской

Понятие о технике и тактике борьбы греко-римской. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства спортсменов-учащихся.

Основы методики обучения и тренировки в борьбе греко-римской инвалидов по слуху

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств занимающихся. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Воспитывающий характер обучения и тренировки.

Последовательность обучения в борьбе греко-римской. Определение ошибок и их исправление. Методика обучения в борьбе греко-римской с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов в борьбе греко-римской. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: число занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий: построение, задачи и содержание частей урока.

Значение соревнований для повышения спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Разминка. Спортивная форма и сохранение ее в период соревнований. Значение специальных упражнений в совершенствовании техники греко-римской борьбы. Общие задачи тренировки. Принципы и методы тренировки. Использование различных методов тренировки в зависимости от решаемых задач, характера и условий проведения занятий, возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Основные методы тренировки

Метод равномерных усилий (равномерной скорости) характеризуется прохождением дистанции или ее части с постоянной интенсивностью. Этот метод применяется для постепенной подготовки организма спортсменов-учащихся к выполнению больших нагрузок, для развития выносливости, совершенствования техники спортсмена, а также в контрольных тренировках. Он используется в тренировках по борьбе греко-римской и на занятиях дополнительными видами спорта.

Интервальный метод (дистанция и заданное время разбивается на одинаковые отрезки). Между отрезками строго регламентируется время отдыха и если спортсмен проходит отрезки ровно, а последние – несколько быстрее, то время отдыха постепенно сокращается. Пользоваться этим методом следует в соревновательном периоде для подготовки к определенной дистанции.

Тренировка с партнером. Положительное влияние этого метода для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем и приспособления организма к большим и неравномерным нагрузкам.

Контрольный и соревновательный метод как средство проверки правильности хода учебно-тренировочного процесса в борьбе греко-римской на различных этапах тренировки.

Чередование методов тренировки.

Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования, перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Дневник самоконтроля. Особенности тренировки в борьбе греко-римской.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых для спортсменов-учащихся.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по борьбе греко-римской.

Общая и специальная физическая подготовка в борьбе греко-римской

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в тренировке спортсменов-учащихся.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах их подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов-учащихся для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности для различных групп спортсменов-учащихся.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные передовому человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к государственной собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов-учащихся. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Понятие о психологической подготовке спортсменов-учащихся. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке спортсменов-учащихся. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия противника, принимать оперативное решение в ходе состязания, выявлять всевозможные психические состояния и

преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка спортсменов-учащихся к предстоящим спортивным соревнованиям.

Правила соревнований, их организация и проведение

Виды и характер соревнований по борьбе греко-римской.

Календарный план проведения спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Программа спортивных соревнований. Разбор правил соревнований.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей по борьбе греко-римской. Дополнительный обслуживающий персонал (контролеры и подсобные рабочие). Работа секретариата: прием и проверка заявок, подготовка личных карточек, проведение жеребьевки, заполнение и обработка личных карточек, определение личных и командных результатов.

Выбор мест соревнований. Подготовка судейского инвентаря. Оформление мест соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований с целью агитации и пропаганды борьбы греко-римской.

Антидопинговое образование

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;
деятельность Национального антидопингового агентства;
антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговое обеспечение в первую очередь включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (планирование, подготовка к сбору проб, правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически

активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

Приложение 3
к учебной программе по борьбе
греко-римской среди
спортсменов с нарушением
слуха

ОПИСАНИЕ СРЕДСТВ общей и специальной физической подготовки, защит и контрприемов

Общая физическая подготовка (для всех групп с учетом особенностей
частичного или полного отсутствия слуха).
Использование жестового языка

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!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления; «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкая уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»).

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для мышц шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

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 в разгибание рук в упоре стоя 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 голеностопной, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами; туловищем. Одновременные движения руками и 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 гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля, удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.), 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, внимание 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 от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями. 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, тяти в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за Каяками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок» «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста. «Ловкая подача» «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

Упражнения из других видов спорта

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и правки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90 – 360°. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь, конь с ручками). Прыжки со снаряда высотой 70 – 120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

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.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Упражнения на батуте

Прыжок на ноги; прыжки с поворотом на 180-360° (вправо, влево) на ноги; прыжок в группировке (согнувшись). Прыжок в сед; прыжок на колени; то же с поворотом на 180-360°. 1/4 сальто вперед на живот; 1/4 сальто вперед в группировке на живот; прыжок на спину. 1/4 сальто назад согнувшись на спину. 1/2 сальто вперед согнувшись на живот.

Прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги.

Сальто вперед в группировке на ноги. Сальто назад в группировке на ноги. Сальто назад прогнувшись на ноги.

Примерные комбинации:

Прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги.

1/4 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги.

Сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги.

Прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30, 50, 100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных, препятствий.

Походы, марш-бросок до 6 км. Повторный бег 3×400; 3×800 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»), прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»), прыжки в длину и в высоту на совершенствование техники и на результат.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700 г, дротика) с места (стоя, с колена, лежа), с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра (весом 5 и 7,257 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры

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

Баскетбол

Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом с изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков» Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его выполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывки), 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 стороной), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резанные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и вверх) 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; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Хоккей

Техника передвижения на коньках: бег, прыжки, ускорения, торможение, остановки, повороты. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы способом «рубки», толчками, клюшкой и коньками, «подкидка» шайбы через клюшку соперника. Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, щитком, рукой. Броски шайбы: «Длинный» и «кистевой». Броски шайбы по воротам с различных точек. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Применение силовых приемов на всех участках поля (толчком грудью, плечом, бедром). Обманные движения (финты). Сочетание индивидуальной игры с коллективными действиями. Обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Техника и тактика игры вратаря. Передвижение на коньках в воротах. Ловля шайбы ловушкой, отбрасывание ее клюшкой, коньком. Выбор места в воротах в зависимости от игровой обстановки, места и угла броска. Концентрирование внимания на игроке, угрожающем вратарю, руководство партнерами по обороне.

Плавание

Освоение с водой: погружение в воду, всплывание «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на

суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (50, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. ныряние в глубину (1,5 – 1,8 м) и в длину (10 – 12 м). Игры и эстафеты на воде.

Лыжи

Одновременный одношажный и двушажный ходы. Попеременный двушажный ход. Подъемы «елочкой», «полу ёлочкой» и скользящим шагом. Спуск в высокой стойке, стойка отдыха. Торможение «плугом», «полу плугом». Поворот «плугом», и на параллельных лыжах из упора. Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием, подрезанием. Прохождение дистанции на скорость (1 – 10 км).

Гребля

Гребля на народных лодках, байдарках с различной скоростью и продолжительностью.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – жим, рывок, толчок. Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий сед. Упражнения с гириями, гантелями – выжимание, вырывание, жонглирование.

Специальная физическая подготовка

(для всех групп с учетом особенностей частичного или полного отсутствия слуха). Использование жестового языка

Простейшие формы борьбы – отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами в руки; 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 (рук, ноги, ног) после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку), борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Упражнения для укрепления 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 стояки и уходы с моста; перевороты с моста

через голову, переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в, ковер под стенкой находясь спиной к стенке, 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, гирию, штангу, с преодолением усилий партнера (при дожимании) с различными захватами.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные управления – упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения, атакующего при вдавливании бросков через спину, прогибом или отдельных их частей). Упражнения с манекеном» Поднимание лежащего или стоящего манекена 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.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Про бегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с разбега. Игра в баскетбол, ручней мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений спортсмена-учащегося, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений спортсмена-учащегося на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; с включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов и комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляг, перевороты, шпагат др. Специальные упражнения для спортсменов-учащихся: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибанием в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения спортсмена-учащегося, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400 – 800 м) и длинные дистанции, кроссы 3 – 5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5 – 10 км, преодоление подъемов. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время, многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки со спрутами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы греко-римской

НП (1 года обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руки через плечо*; в) бросок за запястье.

Перевод нырком захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) переносить руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо*; б) бросок прогибом за

плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу*; в) бросок за запястье и шею.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею. Защита: приседая, отклониться назад и захватить свободной рукой руку атакующего на шее, или упереться свободной рукой в его поясницу. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею*; б) бросок прогибом за плечо с захватом туловища (с рукой)*; в) перевод за туловище (с рукой) сзади.

2. Захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку*.

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

1. Выставить вперед на колено ногу, соответствующую захваченной на ключ руке, одновременно рывком рукой вперед освободиться от захвата.

2. Выставляя вперед и в сторону атакующего ближнюю ногу, находящуюся между его ног, повернуться к нему грудью и выпрямить руку, захваченную на ключ.

Контрприемы при захвате руки на ключ:

1. Бросок подворотом захватом руки через плечо*;

2. Бросок захватом руки за запястье.

Примерные комбинации приемов:

1. Переворот захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот рычагом.

2. Переворот захватом руки сбоку. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться к атакующему грудью – переворот за себя, захватом руки и шеи.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя разноименную руку под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом рук сбоку. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку; в) поворачиваясь спиной к атакующему,

выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

3. За себя захватом рук сбоку. Защита: отвести дальнюю руку в сторону. Контрприемы: переворот за себя за разноименную (одноименную) руку под плечо.

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе, выставить ногу сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

2. С ключом и предплечьем на шее. Защиты: а) лечь на бок спиной к атакующему и снять его руку с шеи или упереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок за запястье.

Перевороты переходом.

1. С ключом и захватом подбородка. Защиты: а) не давая перевести себя на живот, упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и выставить другую руку и ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

2. С ключом и захватом плеча другой руки. Защита: лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо.

Захваты руки на ключ.

1. Одной рукой сзади. Защита: выставляя руку вперед, отставить ногу назад между ног атакующего.

2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенное в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону.

3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя.

4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу.

5. Рывком за плечи. Защита: в момент рывка за плечи выставить руки вперед.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

* Изучается после освоения одноименных приемов.

НП (2 и 3 годов обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: подойти к атакующему и, приседая, прижать его руку к себе; захватить туловище и не дать зайти сзади. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) скручивание за руку под плечо; в) бросок прогибом хватом руки на шее и туловища*; г) скручивание за руку и туловище*.

Переводы вращением (вертушкой).

1. Захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрывание выседом.

2. Захватом руки внизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: перевод, зашагивая в противоположную сторону.

Броски поворотом.

1. Захватом шеи с плечом. Защита: приседая, прижать разноименную руку атакующего к себе, приседая отклониться назад и захватить сзади туловище с рукой атакующего. Контрприемы: а) сгибание хватом плеча и шеи*; б) бросок прогибом хватом туловища с рукой*.

2. Захватом руки под плечо. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: бросок прогибом хватом туловища*.

Бросок поворотом (мельница). Захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной – за плечо снаружи). Защита: отставить ногу, ближнюю к атакующему, назад и захватить его шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод хватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом хватом шеи с плечом сверху.

Сбивание.

1. Захватом руки. Защита: в момент толчка отставить ближнюю к атакующему ногу назад. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом с хватом одноименной руки снизу*; в) бросок прогибом с хватом разноименной руки и туловища спереди*.

2. Сбивание захватом руки и туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища*.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот захватом сбоку – защита: отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища вниз.

2. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. За дальнюю руку сзади-сбоку. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку; б) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; переворот за себя захватом одноименной руки за плечо.

2. За разноименное запястье сзади – сбоку. Защиты: а) выставить руку вперед; б) освободить захваченную руку предплечьем свободной руки. Контрприемы: бросок за запястье.

3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Защиты: а) прижать руку к себе; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Перевороты забеганием.

1. С ключом и захватом предплечья изнутри. Защиты: а) выставить вперед захватываемую руку за предплечье; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой (ногой) в ковер, перейти в высокий партер. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) переворот выседом за руку под плечо.

2. Захватом шеи из-под плеч. Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) прижать плечи к себе, лечь на живот и, не дав захватить шею; в) прижать плечи к себе, лечь на живот и, поднимая голову, разорвать захват. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевороты выседом захватом руки под плечо.

Переворот прогибом с рычагом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему, и прижаться тазом к коврику. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Переворот накатом. Захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

Комбинации захватов руки на ключ.

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо – защита: выпрямиться и опереться свободной рукой в поясницу атакующего – перевод рывком захватом руки.

3. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки через плечо.

4. Сбивание захватом руки – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук). Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, перевернуться на живот в сторону противника. Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками**.

2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук). Уход с моста: забегание в сторону от партнера. Контрприемы: а) накрывание через высед, захватом руки и туловища спереди; б) переворот через себя захватом руки двумя руками**; в) переворот через себя захватом туловища с рукой**.

Тактика

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

УТ (1 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод нырком за туловище с рукой. Защита: отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо.

Бросок наклоном. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой*.

Бросок подворотом захватом руки (снизу, сверху) и туловища. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за руку и шею*; б) сбивание за руку и туловище*; в) бросок прогибом за туловище с рукой*.

Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловище. Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху. Контрприемы: 1. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху. 2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху. 3. Накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Броски прогибом.

1. Захватом туловища с рукой сбоку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу*; в) бросок за запястье.

3. Захватом руки и туловища сбоку. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сбивания.

1. Захватом туловища. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

2. Захватом туловища с рукой. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Примерные комбинации приемов

1. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – перевод вертушкой.

2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сбивание захватом руки и туловища.

3. Бросок подворотом захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.

4. Сбивание захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом за руку и туловище.

5. Перевод рывком за руку – защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего – сбивание захватом туловища.

6. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сбивание захватом туловища.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Захватом плеча и другой руки снизу. Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) выход навверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

2. За себя ключом с захватом подбородка. Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад. Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Перевороты перекатом.

1. Захватом шеи и туловища снизу. Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата. Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

3. Обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Контрприемы: а) выход навверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом.

1. Захватом туловища с рукой. Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Контрприемы: а) выход навверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

2. Захватом туловища. Защита: прижаться тазом к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в ковер в сторону поворота. Контрприемы: а) выход вверх выседом; б) бросок хватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации приемов.

1. Поворот обратным хватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, опираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье – поворот рычагом.

2. Поворот перекатом, хватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – поворот скручиванием хватом шеи из-под плеча и дальнейшей руки снизу.

3. Накат за туловище. Защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в ковер в сторону поворота – тот же прием в другую сторону.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим за плечо и шею спереди. Уход с моста: поворот на живот в сторону захваченной руки. Контрприем: поворот хватом плеча и шеи.

2. Дожим хватом туловища сбоку (сидя и лежа). Уход с моста: опираясь руками в подбородок, повернуться на живот. Контрприемы: а) поворот через себя хватом руки и шеи**; б) накрывание через высед хватом руки и ноги.

3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку. Уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего. Контрприемы: а) накрывание поворотом через голову**; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Тактика

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Подготовка и участие в спортивных соревнованиях

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х турнирах. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно

превышать 1 раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Формула схватки 2+2. Общее количество схваток в год до 20.

УТ (2 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Перевод рывком за одноименное запястье и туловище. Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку. Контрприем: бросок с захватом запястья.

Перевод нырком за туловище. Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски подворотом.

1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприем: сбивание за руку и туловище.

2. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища*; б) бросок прогибом захватом руки и туловища*.

Броски прогибом.

1. Захватом туловища с рукой. Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата*); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук сверху. Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться). Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища*; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

3. Захватом руки и туловища. Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок прогибом захватом туловища с рукой.

2. Бросок прогибом захватом туловища с рукой – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Обратным ключом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

2. Обратным захватом туловища. Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота. Контрприем: переворот через себя за запястье.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом. Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в ковер, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер; б) забежать от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего.

Бросок прогибом обратным захватом туловища. Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад. Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок обратным захватом туловища – защита: лечь на бок, грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – бросок обратным захватом туловища с другой стороны.

2. Переворот ключом с предплечьем изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и наружным бедром в ковер,

перейти в высокий партер – бросок накатом ключом и захватом туловища сверху.

3. Переворот ключом и предплечьем на шею – защита: упираясь свободной рукой в ковер, принять высокое положение партера, отводя плечо захваченной руки в сторону – переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

1. Дожим захватом рук с головой спереди. Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот. Контрприем: переворот за туловище спереди.

2. Дожим за одноименную руку и туловище спереди. Уходы с моста:
а) забегание в сторону, противоположную захваченной руки;
б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

3. Дожим за одноименную руку спереди – сбоку. Уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера. Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

4. Дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру. Уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Принципы построения комбинаций. Привитие навыков использования площади ковра.

Подготовка и участие в спортивных соревнованиях

Перед соревнованиями подготовка должна быть не менее 5-ти месяцев. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 3-х. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не чаще 1 раза в 3 недели. Количество схваток в день – не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Общее количество схваток в год до 25.

УТ (3 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом.

1. Захватом руки и другого плеча сверху. Защита: приседая, отклонить туловище назад. Контрприемы: бросок прогибом хватом руки снизу и туловища.

2. Захватом руки сверху. Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом хватом туловища.

3. Захватом руки на плечо. Защиты: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом хватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом хватом шеи и туловища сбоку.

4. Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону). Защита: приседая, отклониться назад. Контрприемы: а) сбивание хватом шеи с плечом; б) бросок прогибом хватом руки и туловища сбоку.

Бросок подворотом (мельница) обратным хватом запястий. Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком хватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным хватом туловища.

Броски прогибом.

1. Захватом шеи с ключом. Защита: приседая, опереться рукой в живот атакующего. Контрприемы: а) бросок прогибом хватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

2. Захватом руки. Защита: приседая, опереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

3. Захватом ключа сверху и шею. Защита: соединяя руки в крючок, опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. За туловище. Защита: опереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

5. Захватом шеи и туловища. Защита: отставить ногу назад и опереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху. Контрприемы: а) бросок подворотом хватом руки и шеи; б) бросок прогибом и туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок прогибом захватом рук сверху – защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад – бросок подворотом захватом руки и шеи.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

3. бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – сбивание захватом туловища с рукой.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища – защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье – сбивание захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – сбивание захватом туловища.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Захватом шеи из-под дальнего плеча. Защита: прижать захватываемую руку к туловищу. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловище сверху.

2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородок. Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

3. За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка. Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего. Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Переворот забеганием. Захватом запястья и головы. Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Переворот перекатом захватом туловища спереди. Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коврику и оттянуть руки атакующего назад. Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Переворот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху. Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в ковер, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок накатом захватом туловища. Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в ковер, отходить от противника. Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Примерные комбинации

1. Переворот захватом предплечья изнутри – защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в ковер – накат, захватом предплечья и туловища сверху.

2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху – защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад – бросок подворотом захватом руки и подбородка.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени.

Подготовка и участие в соревнованиях

Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не должно быть более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» занимающиеся могут участвовать не более 2 раз в месяц. Количество схваток в день не более 2-х. Количество схваток в одних соревнованиях 4-5. Общее количество схваток в год до 30.

УТ (4 – 7 годы обучения)

Техника борьбы в стойке

Вертушка захватом разноименной руки снизу. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: накрыванием захватом руки и туловища.

Бросок наклоном захватом руки на шею и туловища. Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху. Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Броски подворотом.

1. Захватом разноименной руки снизу. Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху. Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

2. Захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски поворотом (мельница).

1. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя – вверх освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

2. Захватом запястья и другого плеча изнутри. Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом.

1. Захватом руки и другого плеча снизу. Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего. Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.

2. Захватом туловища с дальней рукой сбоку. Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименную руку снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

3. Захватом шеи с плечом сверху. Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Примерные комбинации приемов

1. Перевод вертушкой – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – бросок прогибом захватом туловища спереди.

2. Бросок подворотом захватом руки снизу – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху – бросок прогибом захватом туловища.

3. Бросок прогибом захватом туловища – защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад – сбивание захватом туловища.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Спереди захватом одной рукой за плечо, другой – под плечо. Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего. Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставление ноги в сторону поворота.

2. Захватом рук с головой спереди – сбоку. Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер. Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Переворот забеганием захватом предплечий изнутри. Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой. Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловище сверху. Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Бросок прогибом захватом туловища сзади. Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад – снаружи ног партнера. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища. Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище. Контрприемы: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации

1. Бросок прогибом за туловище сзади – защита: резко подать туловище вперед – накат захватом туловища.

2. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища – защита: лечь на живот и отойти ногами от противника – переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического

решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований. Предварительная подготовка к соревнованиям – не менее 3 месяцев. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» – не более 3-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 4, 5. Общее количество схваток в год до 40.

Инструкторская и судейская практика

Каждому занимающемуся необходимо приобрести навыки составления конспекта, проведения подготовительной части урока и судейства соревнований в качестве бокового судьи и судьи секундометриста.

СПС (1 год обучения)

Техника борьбы в стойке

Броски подворотом.

1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: приседая, захватить туловище атакующего сбоку. Контрприем: бросок прогибом захватом туловища сбоку.

2. Захватом запястий. Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Броски подворотом (мельница).

1. Захватом шеи с плечом сверху. Защиты: а) упереться руками в грудь атакующего; б) приседая, поднять голову и выпрямиться. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шее и туловища; б) вертушка захватом руки сверху; в) бросок прогибом захватом туловища.

2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча. Защита: выпрямляясь, освободиться от захвата. Контрприем: бросок прогибом захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Броски прогибом.

1. Захватом одноименной руки и шеи. Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) перевод рывком за руку.

2. Захватом плеча и шеи сбоку – сверху. Защита: наклоняясь вперед, отставить назад ближнюю к атакующему ногу. Контрприем: накрывание отставлением ноги.

3. Захватом рук снизу. Защита: отходя от атакующего, опустить руки через стороны. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом рук сверху; б) бросок прогибом захватом туловища с руками; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

4. Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой. Защита: упираясь захваченной рукой в атакующего, отойти от него. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Сбивания.

1. Захватом плеча и шеи сверху. Защита: в момент толчка отставить ногу назад. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки на шею и туловище спереди; б) скручивание захватом запястья.

2. Захватом шеи и туловища спереди. Защита: отставить ногу в сторону толчка. Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища; б) бросок через спину захватом руки и шеи.

Примерные комбинации приемов

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу – защита: выставить ногу в сторону поворота атакующего – сбивание за туловище с рукой.

2. Бросок прогибом за шею с ключом – защита: приседая, опереться свободной рукой в живот атакующего – бросок подворотом захватом руки и шеи.

3. Сбивание за туловище – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием.

1. Захватом за плечи спереди. Защита: прижимая ближнюю к противнику руку к себе, опереться ногой в сторону переворота. Контрприем: накрывание захватом туловища.

2. Захватом предплечья изнутри. Защита: прижимая руку к себе, лечь спиной на бок к атакующему и опереться свободной рукой в ковер, поднять голову и через высед повернуться в сторону атакующего. Контрприем: переворот через себя захватом шеи.

Переворот забеганием двумя ключами. Защиты: а) не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атакующему и опереться ногой в ковер; б) сесть и выставить ноги вперед. Контрприемы: а) выход навверх

выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) переворот выседом захватом руки через плечо.

Перевороты прогибом.

1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча. Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему. Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо.

2. С ключом и захватом другой рукой под плечо. Защита: отставить назад ближнюю к атакующему ногу и выставить вперед захватываемую за предплечье или под плечо руку. Контрприем: накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Бросок прогибом захватом шеи с ключом спереди-сверху. Защита: прижать захватываемую руку к себе, другой рукой захватить разноименное предплечье атакующего и отставить ноги назад. Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок прогибом за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Броски подворотом.

1. Захватом туловища. Защиты: а) лечь на живот и не дать атакующему соединить руки; б) поворачиваясь грудью к атакующему, упереться рукой и ногой в ковер, не дать оторвать себя от ковра; в) приседая, выпрямить туловище. Контрприем: бросок захватом запястья.

2. Захватом сбоку плеча с шеей. Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад. Контрприем: бросок захватом запястья.

Примерные комбинации приемов

1. переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

2. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в ковер, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястья – переворот скручиванием с захватом за плечи спереди.

Тактика

Изучение технических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника.

Подготовка и участие в соревнованиях

Применение изучаемой техники и тактики в условиях соревнований. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматривается 1, 2 международных соревнований. Количество турнирных соревнований не более 4. Количество соревнований типа «открытый ковер» 3, 4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3. Общее количество схваток в год до 48.

Инструкторская и судейская практика

Занимающийся должен составить конспект и провести 2, 3 полных урока. Кроме того, он должен систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности: бокового судьи, арбитра, секундометриста, счетчика баллов.

СПС (2 – 6 годы обучения)

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам. Совершенствование техники и тактики наиболее распространенных приемов в классификационных группах, а также защит от них, с помощью манекена (тренажера) и с партнером. Совершенствование техники при различных сбивающих факторах (дистанция, уровень захвата, определенная степень сопротивления партнера, необъективность оценки, на вспотевшем партнере и т.п.). Привитие навыков анализа спортивного мастерства будущих противников. Каждый занимающийся должен принять участие в 6 соревнованиях в год. Воспитание умения навязать свою тактику противнику и реализовать свой план схватки. Иметь варианты плана схватки с конкретным противником (при невозможности реализовать основной).

Каждый занимающийся в течение года должен составить конспект и провести по нему 2, 3 урока в целом.

Каждый занимающийся должен систематически участвовать в судействе соревнования и усвоить обязанности секретаря.

ВСМ (для всех групп)

Совершенствование техники и тактики борьбы

Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы по индивидуальным планам в зависимости от своей подготовленности и подготовленности своих будущих противников.

Умение построить план схватки с неизвестным противником и реализовать его в схватке.

Тренировка в условиях различных сбивающих факторах (равные партнеры, необъективное судейство, качество ковра, внезапность решения тренером (например, выполнить прием с другой дистанции)) и т.д.

Большое внимание следует уделить способам подготовки захватов туловища в стойке, приемам, дающим чистую победу, дожимам на лопатки и уходам из критических положений и другим техническим действиям, входящим в индивидуальный комплекс спортсмена-учащегося.

Каждый занимающийся должен в совершенствовании владеть 6 – 10 приемами из различных классификационных групп и составлять из них комбинации, научиться умению распределять свои силы на соревнованиях, изменять свой план в зависимости от результатов предыдущих кругов и других факторов.

МЕТОДИКА проведения контрольных тестов

Методика тестирования общей физической подготовленности

1. Бег 10 м с высокого старта (сек.)

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Пятиминутный бег (мин. сек.)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Бег «змейкой» 10 м (сек.)

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через каждые 1,5 м от предыдущего круга чертится следующий (5 кругов или мячей); на расстоянии 2 м от последнего круга (мяча) чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева второй и так далее до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Прыжок в длину с места (см)

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

5. Прыжок вверх с места (см)

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Фиксируется разница между отметкой «2» и отметкой «1», которая является высотой прыжка.

6. Наклон вперед (см.)

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между

кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки – результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

7. Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)

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

8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (количество раз)

Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

Методика проведения тестирования специальной физической подготовленности

1. Стоя на мосту забегание вокруг головы 5 раз вправо, 5 раз влево. Спортсмен становится на «борцовский» мост и выполняет по 5 забеганий в правую затем в левую сторону. Упражнение начинает выполняться по команде и заканчивается выполнением забеганий в левую сторону. Фиксируется время 10 забеганий.

2. Перевороты с моста 10 раз. Спортсмен принимает упор головой в ковер, руки соединены в хват, предплечья касаются ковра. Упражнение начинает выполняться по команде и заканчивается выполнением 10-го переворота. Фиксируется время 10 переворотов.

3. Броски партнера (манекена) 15 раз. Спортсмен осуществляет броски поворотом партнера с любым хватом. Тест начинает выполняться по команде и заканчивается касанием соперника спиной ковра при выполнении последнего броска. Фиксируется время выполнения 15 бросков.

4. Отбрасывание ног назад при переходе из положения стоя в упор лежа за 10 сек. Спортсмен становится в «борцовскую» стойку и по команде имитируя защиту от захвата ног отбрасывает ноги назад, затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество раз.

5. Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа. Партнер ложится на ковер на живот. Спортсмен осуществляет захват туловища сзади. По команде поднимает соперника вверх до полного выпрямления своего туловища, затем опускает в исходное положение. Фиксируется количество раз.

Нормативные оценки по общей физической подготовке представлены в таблице 1.

Таблица 1. Нормативные оценки по общей физической подготовке (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет								
		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 10 м. (сек.)	5	2,04 и более	1,97 и более	1,90 и более	1,83 и более	1,76 и более	1,70 и более	1,64 и более	1,62 и более	1,60 и более
	4	2,05-2,28	1,98-2,19	1,91-2,11	1,84-2,02	1,77-1,94	1,71-1,87	1,65-1,80	1,63-1,68	1,61-1,66
	3	2,29-2,73	2,20-2,60	2,12-2,48	2,03-2,36	1,95-2,25	1,88-2,15	1,81-2,06	1,69-1,77	1,67-1,76
	2	2,74-3,18	2,61-3,01	2,49-2,85	2,37-2,69	2,26-2,55	2,16-2,43	2,07-2,31	1,78-1,83	1,77-1,82
	1	3,19 и менее	3,02 и менее	2,86 и менее	2,70 и менее	2,56 и менее	2,4 и менее	2,32 и менее	1,84 и менее	1,83 и менее
Бег 5 мин. (м)	5	1186 и более	1271 и более	1340 и более	1400 и более	1478 и более	1500 и более	1551 и более	1601 и более	1620 и более
	4	1084-1185	1171-1270	1235-1339	1299-1399	1375-1477	1400-1499	1451-1550	1501-1600	1521-1619
	3	801-1083	901-1170	1006-1234	1152-1298	1224-1374	1250-1399	1301-1450	1350-1500	1370-1520
	2	701-800	801-900	901-1005	1051-1151	1120-1223	1140-1249	1201-1300	1250-1349	1271-1369
	1	700 и менее	800 и менее	900 и менее	1050 и менее	1119 и менее	1149 и менее	1200 и менее	1249 и менее	1270 и менее
Челночный бег 10 м. (сек.)	5	2,98 и более	2,69 и более	2,52 и более	2,49 и более	2,41 и более	2,34 и более	2,26 и более	2,22 и более	2,19 и более
	4	2,99-3,10	2,70-2,79	2,53-2,62	2,50-2,59	2,42-2,51	2,35-2,44	2,27-2,35	2,23-2,32	2,20-2,29
	3	3,11-3,30	2,80-2,98	2,63-2,80	2,60-2,74	2,52-2,66	2,45-2,59	2,36-2,52	2,33-2,47	2,30-2,44
	2	3,31-3,42	2,99-3,08	2,81-2,90	2,75-2,84	2,67-2,76	2,60-2,69	2,53-2,61	2,48-2,56	2,45-2,54
	1	3,43 и менее	3,09 и менее	2,91 и менее	2,85 и менее	2,77 и менее	2,70 и менее	2,62 и менее	2,57 и менее	2,55 и менее
Прыжок в длину (см)	5	190 и более	199 и более	209 и более	220 и более	231 и более	245 и более	258 и более	270 и более	275 и более
	4	179-189	189-198	200-208	211-219	223-230	235-244	247-257	260-269	266-274
	3	163-178	173-188	184-199	196-210	206-222	219-234	232-246	242-259	250-265
	2	152-162	163-172	175-183	187-195	198-205	209-218	221-231	232-241	241-249
	1	151 и менее	162 и менее	174 и менее	186 и менее	197 и менее	208 и менее	220 и менее	231 и менее	240 и менее
Прыжок вверх	5	39 и более	43 и более	48 и более	53 и более	57 и более	61 и более	65 и более	67 и более	70 и более

(см)	4	32-38	37-42	42-47	46-52	51-56	55-60	58-64	61-66	63-69
	3	24-31	27-36	33-41	38-45	42-50	46-54	49-57	52-60	55-62
	2	17-23	21-26	26-32	31-37	36-41	40-45	42-48	46-51	48-54
	1	16 и менее	20 и менее	25 и менее	30 и менее	35 и менее	39 и менее	41 и менее	45 и менее	47 и менее
Наклон вперед (см)	5	9 и более	11 и более	14 и более	16 и более	21 и более	22 и более	24 и более	27 и более	28 и более
	4	7-8	9-10	11-13	13-15	17-20	19-21	20-23	23-26	24-27
	3	3-6	4-8	7-10	9-12	12-16	14-18	16-19	17-22	18-23
	2	1-2	2-3	4-6	6-8	8-11	10-13	12-15	13-16	14-17
	1	0	1 и менее	3 и менее	5 и менее	7 и менее	9 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее
Подтягивание (количество раз)	5	16 и более	17 и более	19 и более	21 и более	23 и более	25 и более	27 и более	29 и более	31 и более
	4	11-15	13-16	14-18	16-20	19-22	21-24	23-26	26-28	28-30
	3	5-10	6-12	8-13	10-15	12-18	13-20	17-22	23-25	25-27
	2	1-4	2-5	3-7	5-9	8-11	9-12	13-16	19-22	22-24
	1	0	1	2 и менее	4 и менее	7 и менее	8 и менее	12 и менее	18 и менее	21 и менее