

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и принято
заседание Педагогического совета
Протокол № 7 от 12.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор _____ Набиуллин И.А.
Приказ № 256 от 16.08.2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CEE9F87B8FB776D7B66A9E36A19F034D
Владелец: Набиуллин Ильсур Анасович
Действителен с 11.07.2024 до 04.10.2025

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
по «борьбе на поясах»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: с 7 лет
Составители программы:
инструктор-методист
Колесникова М.Р.
тренеры-преподаватели:
Самигуллин Р.К., Валиев И.М.

г. Нурлат-2024 год

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	5
3	Программный материал	6
3.1	Теоретическая подготовка	6
3.2	Практическая подготовка	7
4.	Материально-технические условия	12
5	Список литературы	14
	ПРИЛОЖЕНИЕ	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности по «борьбе на поясах» (далее - программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Также программа учитывает внутренние нормативные акты МБУ ДО «СШ им. Г.С. Хусаинова».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность. Борьба на поясах принадлежит к контактным видам единоборств. В древности каждый без исключения народ обладал собственным, выработанным столетиями стилем подобной борьбы. Главным образом она использовалась для развлечений, но применялась также в качестве способа самообороны.

В современной интерпретации борьба на поясах проводится во время международных состязаний. Каждая схватка должна на протяжении 4-х минут выявить победителя, которого определяет судейская бригада. Наиболее удачным вариантом, «чистой» схваткой считается та, когда соперник оказывается на спине. Автоматическое поражение наступает после падения на спину для проведения какого-либо приема.

Развитием единоборства с тысячелетней историей занимается Международная ассоциация, ФИЛА и другие спортивные представительства. Ранее соперники занимались борьбой, держась не только за пояса, но и полотенца. Через некоторое время, после создания специальной дисциплины, соединяющей стили множества народов, стандартная форма участников содержит только напоминающие пояс приспособления.

Существует два вида борьбы на поясах: классический, с правилами, исключающими работу ног, и с применением ног – вольный стиль.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 7 лет).

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у обучающихся личностных, общих и специальных физических качеств с использованием средств «борьбы на поясах».

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие навыков здорового образа жизни и стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта;
- овладение основными техниками и приемами вида спорта «самбо»;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Воспитательные задачи:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
- формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе на поясах;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Система программы представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке.

Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, ОФП, СФП, технико-тактическую и восстановительные мероприятия.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Порядок зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься борьбой на поясах, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта борьба на поясах.

Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно оздоровительный этап	Весь период	7	15

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели занятий.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	4
Общее количество часов в год:	208

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	127
Специальная физическая подготовка	27
Техническая подготовка	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9
ИТОГО	208

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	10	9	10	8	12	8	10	10	10	14	16	10	127
Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	3	2		2	2	27
Техническая подготовка	3	3	4	4	3	3	3	4	3		2	2	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1			1	11
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2				2			2	2		1	9
ИТОГО	16	18	18	16	20	16	16	18	18	16	20	16	208

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития борьбы на поясах в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники борьбы на поясах и методики их обучения.
8. Планирование спортивной тренировки.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методы проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Общеразвивающие упражнения

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

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

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

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

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на

коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

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

Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (до 1 кг.)

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок;

кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежачая на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежачая на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игры в касания.

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и пр. в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредоточивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только для атакующего, но и для защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела» которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

Игры в блокирующие захваты.

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать

действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия — ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы — требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (5-10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры в атакующие захваты.

Суть игры заключается в том, что бы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.

Игры в теснения.

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения учит занимающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, борьба. Игры с теснением являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

Игры в дебюты (начало поединка).

Занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Данный комплекс игр является одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу — выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа — по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стогна одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на

гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Технико-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе борьбы на поясах с привязкой к технической его части.

Юный борец за период обучения в группах физкультурно-спортивной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством

которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам лица и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между учебно-тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Воспитательная работа.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

Тестирование и контроль.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

№	Упражнения	Единица измерения	СОЭ	
			М	Д
1.Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
2	Бег на 1000м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
5	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,6	9,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
7	Метание мяча весом 150 г		не менее	
			19	13
2.Нормативы специальной физической подготовки				
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не более	
			8	6
2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастич. стенке	м	не менее	
			2	1

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Для занятий необходим спортивный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Канат для лазанья	штук	2
2.	Ковер борцовский 12х12м	комплект	1
3.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	2
4.	Маты гимнастические	штук	18
5.	Мяч баскетбольный	штук	2
6.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	6
7.	Мяч футбольный	штук	2
8.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	8
13.	Табло информационное световое электронное	штук	1
14.	Урна-плевательница	штук	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
16.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борьба на поясах: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Валемеев А.А. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Мусакаев М.Б., Туленков С.В. Национальная спортивная борьба: учебно-методическое пособие. Уфа.: Китап, 2008 .
3. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Учебное пособие / под общей редакцией Р.А. Нидояна-Малахова, 1991.
4. Спортивная борьба: учебник для ИФК / под общ.ред. А.П. Купцова – М.: ФиС, 1978.
5. Теория и методика борьбы на поясах: примерная программа по специальности 032101 – Физическая культура и спорт / Игуменов В.М., Гайнанов Р.Ф., Свищев И.Д., Аюпов Х.А., Подливаев Б.А. – М.: ФК, 2006 .
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по борьбе на поясах.

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по борьбе допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Обучающийся, допустивший невыполнение или нарушение настоящих правил привлекается к ответственности и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от тренировок на срок до одной недели.
- 1.3. Обучающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.
- 1.4. Обучающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам-преподавателям, работающим в зале.
- 1.5. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1 Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера-преподавателя.
- 2.2. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2.3. Перед началом занятий обучающийся должен надеть спортивный костюм и спортивную обувь (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) и настроиться на занятие.
- 2.4. Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.
- 2.5. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).
- 2.6. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.7. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
- 2.8. Спортсменкам обязательна плотная майка и трико.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
- 3.2. Обучающиеся должны выполнять движения заранее обусловленные тренером-преподавателем;
- 3.3. Не разрешается соединять пальцы своих рук в переплет при захвате;
- 3.4. Не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

- 3.5. Не допускаться применение запрещенных приемов;
- 3.6. Нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- 3.7. Нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- 3.8. Во время занятий недопустимо нарушение дисциплины: не разрешается входить в зал и на ковер без разрешения тренера-преподавателя, не разрешается грубость в отношениях к партнеру, несерьезно-шутливое отношение к изучению техники и тренировке и т.д.
- 3.9. Занятия осуществляются только под руководством тренера-преподавателя.
- 3.10. Споры, силовое противостояние, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы. Обучающиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя.
- 3.11. Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений обучающиеся обязаны страховать друг друга;
- 3.12. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- 3.13. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.14. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- 3.15. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.16. Учащиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- 3.17. Каждый обучающийся должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:
 - при падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол;
 - при падении не упираться локтями в пол;
 - не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.


4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, ног, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя, который немедленно приступит к эвакуации всех учащихся из зала.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.2. Переодеться, снять спортивное снаряжение.
- 5.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.
- 5.4. Свое личное спортивное снаряжение (трико, бандаж, ботинки, тренировочный костюм) борец обязан содержать в чистоте; трико и бандаж необходимо регулярно стирать и проглаживать.

Лист согласования к документу № 164 от 18.09.2024
Инициатор согласования: Набиуллин И.А. Директор
Согласование инициировано: 18.09.2024 14:13

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Набиуллин И.А.		 Подписано 18.09.2024 - 14:13	-