

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Техническая подготовка

Технику борьбы рассматривают как совокупность разрешённых правилами рациональных действий борца, направленных на быстрое достижение преимущества. Она включает всё, что касается формы движения и чему обучают борца.

Техника борьбы постоянно обогащается: увеличивается число способов достижения преимущества, с одной стороны, и более глубоко изучаются приёмы – с другой.

Обучать технике борьбы необходимо в соответствии с принципами сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности.

Исполнение сложных технических действий отличными борцами того или иного приёма зачастую представляют некоторые детали движения не такими, какими они выглядят в динамике борьбы (при бросках, сбиваниях и сближениях с противником для захвата ног). Причина, незнания механизма проведения приёмов – порочный метод обучения путём подражания, либо неосознанных двигательных находок.

При изучении приёмов борцы решают конкретные двигательные задачи, они хорошо осознают форму, а впоследствии и ритм движения. Эти борцы обнаруживают не только ошибки товарищей, но и неточности в своём исполнении. Если в процессе обучения борцам о причинах ошибок и указывают пути исправления их, то борцы и сами, как правило, умеют исправлять эти ошибки.

Если перед борцом ставится задача повернуться к партнёру спиной, то сделать это можно по-разному, используя различные варианты движения рук, ног, туловища, головы, детали которого не могут быть осознаны. Но если задачу поставить более конкретно и при повороте борца обращать внимание на перемещение ног, сопряженное с ним движение туловища, рук и т. д., то такую задачу осмыслить легко. В процессе такого обучения все детали

классифицируются, хорошо осознаются и, хотя при слитном исполнении элементов могут возникнуть ошибки, их тоже легко исправить, так как в ходе изучения приёмов обращается внимание на целесообразность именно таких действий. Благодаря этому у борцов постепенно формируется правильное представление о движении.

На первом уровне изучения структуры приёма используются специальные подводящие упражнения. Чтобы у борцов складывалось правильное представление об изучаемом движении, необходимо развивать у них способность анализировать его на основе мышечно-двигательных ощущений. При этом надо учитывать, что на первых порах занимающийся не в состоянии контролировать целостное движение на основе двигательных восприятий.

С целью активизации сознания следует, использовать сведения, которые помогут осознать конкретную биомеханическую задачу и выявить средства и методы её решения, и ставить конкретные задачи самому себе в ходе выполнения какого-либо действия.

Первоначально ставить себе конкретные задачи борец должен при изучении хотя и важных, но частных компонентов приёма. По мере освоения элементы постепенно сливаются: на основной элемент накладывается новый. Постановка задачи будет касаться уже последующего элемента. Борец лучше осваивает движение, если подводящее упражнение несёт и смысловую нагрузку. Если задача борца – переставить обе ноги на носки несколько в сторону, чтобы перенести большую часть веса на партнёра, то это упражнение следует назвать загрузкой весом. Так реализуется основной принцип обучения – принцип сознательности и активности.

Также в тренировке борцов используется метод взаимного обучения в парах, когда один из занимающихся играет роль соупражняющегося или инструктора. Этот метод позволяет реализовать принцип активности в обучении и содействует сознательному освоению двигательного навыка.

Реализация этого принципа предусматривает, что в ходе изучения и совершенствования выполнения приёма борец должен узнать о нём следующее:

- 1) каково место этого приёма в арсенале средств борьбы, насколько популярен он у выдающихся борцов, кто впервые предложил, и кто наиболее успешно применяет его (если такие сведения есть);
- 2) каково значение при выполнении этого приёма физической силы, инерции, веса, РВК, инерции соперника пр.;
- 3) какая ДС необходима для проведения приёма и как её проще всего создать;
- 4) какой захват следует применить, а при изучении приёмов партера – как его фиксировать;
- 5) какова последовательность действий при выполнении приёма;

- 6) каков ритм приёма, т. е. какова увязка компонентов движения во времени;
- 7) какие захваты можно применять в тех или иных условиях;
- 8) какие мышцы и какими упражнениями следует развивать, чтобы успешно выполнять данный приём;
- 9) какова зависимость вариативности приёма от РВК;
- 10) варианты тактической подготовки приёма;
- 11) можно ли связать этот приём с другими в комбинацию;
- 12) какие контрприёмы при выполнении данного приёма может применить соперник и можно ли нейтрализовать их путём внесения в приём (заранее или по ходу) дополнительных изменений.

На занятии, посвящённом изучению конкретного приёма, рассматриваются 1 – 3-й вопросы, в процессе освоения приёма – 4 – 6-й вопросы.

Когда механизм приёма с основным захватом уже хорошо освоен, занимающиеся изучают 7-, а на уровне мастерства – 8-й.

Выработке умения решать вопросы, по остальным пунктам, содействует изучению основного материала пособия, в котором технические действия объединены по принципу тактических и комбинационных связей.

Принцип наглядности реализуется путём привлечения к обучению по возможности всех анализаторов, т. к. в борьбе велика роль всех механорецепторов, которые помогают борцу ориентироваться в ходе единоборства, подают сигнал о соответствии ДС условиям проведения приёма, оповещают об опасности и т. д.

Тренер, оценивая выполнение приёма учащимися со стороны вполне удовлетворительно. Но стоит ему занять место атакованного, то обнаруживается, что усилия обучающегося совсем не те, которых следует ожидать, что один из борцов копирует внешнюю сторону движения, а другой слабо сопротивляется. В этом случае тренеру необходимо самому продемонстрировать усилие, чтобы оба борца ощутили его. Иной раз это может быть даже и болевое ощущение, например, при захвате головы с плечом спереди-сверху, перевороте ключом.

Атакованному сзади борцу важно понять, какой атаки, в какую сторону и в какой момент ему следует ожидать. Поэтому нужно научиться извлекать информацию из ощущения от прикосновения соперника к локтям, спине, бедра, бокам и даже учитывать изменения ритма дыхания (для мобилизации сил перед проведением наката), чтобы успеть своевременно предпринять ответные действия.

Ввиду скоротечности выполнения некоторых приёмов и невозможности, в связи с этим заметить сразу несколько важных деталей проведения приёма тренеру следует вести наблюдение за ними последовательно и обучать этому же учащихся. Впоследствии это облегчит наблюдение за потенциальными соперниками, когда в большинстве случаев следует наблюдать за тем, к какому

захвату стремится соперник, как он осуществляет его, к каким обманным действиям прибегает, каким образом продолжает атаку, как проводит контрприёмы и пр. такое наблюдение даёт материал для моделирования схватки.

Схема изучения приемов:

1. Назвать прием.
2. Обосновать прием, рассказать о его значении в комплексе приемов.
3. Показать прием в темпе - наглядно, четко, образцово.
4. Показать прием в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приема.
6. Обратит внимание на распространенные ошибки при выполнении приема.
7. Составить пары занимающихся и преступить к изучению приёма.
8. Изучение приема начать с его выполнения без сопротивления партнера, и без передвижения по ковру.
9. Выполнять прием с движением по ковру с незначительным сопротивлением партнёра.
10. Выполнять прием с движением по ковру с полным сопротивлением.
11. Выполнять прием с движением по ковру с более тяжелым партнером незначительным сопротивлением и с полным сопротивлением.
12. Выполнять прием в набрасывании.
13. Выполнять прием на соревнованиях.

Тактическая подготовка

Прочность навыка единоборства определяется возможностью применения его в схватке с сильным соперником в ответственных соревнованиях. В таких условиях необходимо ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений или вынудить его занять удобное для проведения технического действия положение. Иными словами, надо преднамеренно суметь создать необходимую ДС. Поэтому первая задача тактической подготовки борца — выработка умения связывать технические действия с тактическими, т. е. отработка достаточного количества ТТД.

Вторая задача тактической подготовки — выработка оперативного тактического мышления, которое должно обеспечить рациональное и своевременное использование навыков в ходе схватки с различными соперниками.

Наконец, третья задача тактической подготовки — научить борца анализировать и сопоставлять возможности сторон, на этой основе составлять план схватки, прогнозировать возможные варианты ее, т.е. моделировать схватку.

Тактика спортивной борьбы непрерывно развивается и обогащается в результате деятельности спортсменов и тренеров. Она обновляется, если изменяются правила или появляются новые требования к проведению поединков.

В тактике всех единоборств есть много общего, но поскольку Она зависит от правил, то, естественно, в тактике борца вольного стиля немало особенностей.

Общая задача тактики спортивной борьбы любого вида — это рациональное использование возможностей в рамках правил для достижения победы при экономном расходовании энергии.

Главным средством реализации тактического плана схватки является целесообразное сочетание ТТД с остальными тактическими средствами: силовым, темповым прессингом, волевым противоборством, ловкостью, быстротой, гибкостью, обеспечивающее успешное применение ТТД.

Правила подчеркивают важное значение именно технических средств борьбы. Отсутствие технических действий, даже при высокой двигательной активности, расценивается как пассивность. Прием, проведенный с большой амплитудой, оценивается в два раза выше, победа без технических баллов — в два раза ниже чистой победы. В схватке борец стремится к наращиванию преимущества, чтобы добиться выигрыша или чистой победы, к удержанию преимущества, чтобы добиться победы по баллам, или, наконец, он стремится догнать и перегнать соперника, имеющего преимущество. Тактический рисунок поведения борца в каждом из этих случаев имеет своеобразие, обусловленное возможностями противоборствующих сторон вообще и в данный момент в частности. Однако во всех этих случаях борец решает задачи, стоящие перед ним, используя три основных вида тактических средств ведения схватки: натиск, прессинг и выжидание (или комбинацию этих средств).

Тактическая подготовка (ТП) — это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную для проведения приема ДС или условия для осуществления выгодного захвата.

Независимо от тактики схватки борцу необходимо знать, какими ТТД она может воплощаться. Естественно, чем больше ТТД освоил борец, тем легче выбрать их для решения общей тактической задачи, тем содержательнее и эффективнее схватка.

Моделирование — это подготовка тактического плана схватки с конкретным соперником и отработка его с партнером.

Моделирование — важная часть технико-тактической подготовки борца, которая еще не получила достойной оценки тренеров. С другой стороны, известно, что зарубежные борцы специально составляют тактические планы ведения схватки против наших спортсменов. Именно поэтому на всех больших международных турнирах зарубежные тренеры ведут видеоманитофонную съемку выступления ведущих борцов.

Физическая подготовка — фундамент спортивного мастерства. Под физической подготовкой понимают наличие определённого уровня развития

быстроты, силы, выносливости, а также гибкости. И чем лучше развиты физические качества, тем с большим основанием может рассчитывать боец на победу в соревнованиях.

Развитие физических качеств осуществляется в строгом соответствии с возрастными особенностями юношей. В зависимости от задач, стоящих перед каждой группой, осуществляется и физическая подготовка. У юношей 14 – 15 лет легче развиваются быстрота и гибкость; у юношей 15 – 16 лет растёт сила, появляется способность к выполнению скоростно-силовых упражнений; в возрасте 16 – 18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития выносливости.

Развивать нужно все физические качества, учитывая возрастные особенности юношей.

Развивая физические качества, у юношей преимущественное значение имеют следующие средства:

- 1) упражнения для выработки правильной осанки;
- 2) гимнастические упражнения с небольшими отягощениями (с набивными мячами, гантелями);
- 3) подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы;
- 4) специальные упражнения борца (упражнения на мосту, имитационные упражнения с чучелом, выполнение приёмов борьбы или отдельных их частей без партнёра; упражнения с партнёром в выполнении отдельных элементов приёмов и их сочетания на точность, быстроту);
- 5) схватки (учебные, тренировочные).

Развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в утренней зарядке, в подготовительной и основной частях учебно-тренировочного занятия по борьбе, в специально организованных занятиях по физической подготовке.

Развитие быстроты. Быстрота зависит от наличия силы умения вовремя расслабить и напрягать нужные мышцы.

Упражнения для развития быстроты включаются в каждое занятие, т. к. это качество развивается значительно труднее других физических качеств и быстрее других утрачивается.

Упражнения для развития быстроты даются в начале занятия, пока юноши ещё не устали. При развитии быстроты упражнения вначале должны выполняться с несколько замедленной скоростью, постепенно доводится до максимальной. Нецелесообразно применять с юношами упражнения на быстроту с большими отягощениями.

Для развития быстроты применяют: 1) выполнение приёмов или их частей с акцентом на быстроту; 2) выполнение контрприёмов, комбинаций и опережений;

3) борьбу с более быстрым партнёром; 4) другие виды спорта (бег на короткие дистанции на время, прыжки, игры, эстафеты, акробатика).

Развитие гибкости. При хорошо развитой гибкости и подвижности в суставах борец имеет большие возможности для овладения техникой борьбы. Гибкость развивается путём многократного применения упражнений для развития подвижности в суставах, растягивания мышц и связок. Развитие гибкости находится в тесной связи от умения юношей расслабляться.

Развивая гибкость, амплитуду движения надо увеличивать до максимальной постепенно.

При несоблюдении постепенности, а также при развитии гибкости с большими отягощениями, могут возникнуть нежелательные изменения в косо-связочном аппарате и в осанке юношей.

Применяя упражнения на гибкость, надо сочетать их с упражнениями на укрепление связочного аппарата.

Гибкость у юношей 14 – 15 лет должно развиваться упражнениями без предметов и упражнениями с небольшими отягощениями (гимнастическая палка, лёгкий набивной мяч). В старших группах вес отягощений постепенно увеличивается. В старшей группе могут быть применены упражнения с гирями, штангой, партнёром.

Для развития гибкости применяют: 1) упражнения на мосту; 2) выполнение отдельных приёмов; 3) др. виды спорта (гимнастику, акробатику).

Развитие силы. Сила мышц зависит от их физиологического поперечника, предварительного растягивания, возбудимости мышечных волокон и некоторых других факторов.

Развитие силы в юношеском возрасте следует осуществлять упражнениями преимущественно скоростно-силового характера. Иначе может возникнуть скованность, которая будет мешать повышению спортивного мастерства борцов. Чем с меньшим весом упражняется борец, тем большее время или количество раз он может повторить данное упражнение.

Для развития силы нужно применять повышенные нагрузки. Однако нельзя каждый раз применять повышенные нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для развития силы должно носить скачкообразный характер.

Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями для развития быстроты, гибкости и на расслабление.

Развитие силы мышц не должно быть самоцелью. Занятия другими видами спорта, направленные на развитие силы, должны чередоваться с занятиями борьбой, чтобы юноши могли приспособить приобретённые силовые качества к

борьбе. Это вызывается тем, что характер мышечных усилий в борьбе отличается от характера мышечных усилий в других видах спорта.

Занимающимся надо правильно использовать силу. Правильно использовать силу в борьбе – это значит применять рывки и толчки в сторону наименьшей устойчивости; проявлять силу на большем плече рычага противника и уменьшать плечо рычага противника на себе; использовать свой вес; суммарно использовать силу мышц рук, ног и туловища, а также использовать усилия противника.

В возрасте 14 – 15 лет форсировать развитие силы нецелесообразно. В этом возрасте развивать силу следует с небольшими отягощениями. Юноши склонны переоценивать свои силы. Они стремятся иногда выполнять упражнения, не соответствующие их физическим возможностям, например, поднять больше, чем они могут. Поэтому нужен более тщательный врачебно-педагогический контроль. В этом возрасте вредны упражнения с чрезмерным натуживанием и с длительной задержкой дыхания. В возрасте 16 – 18 лет можно увеличить время выполнения упражнений с отягощениями.

Средства для развития силы: 1) специальные упражнения на мосту с чучелом или мешком; 2) борьба более сильным партнёром; 3) ограничение действий борцов, например борьба за выполнение переворотов ключом или броска обратным захватом дальнего бедра; 4) упражнения из других видов спорта, требующих значительного напряжения мышц.

Развитие выносливости. Наряду с другими качествами необходимо развивать и выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность борца выдержать темп схватки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

Для развития специальной выносливости применяют борьбу за захваты, борьбу за набивной мяч, борьбу с применением простейших приёмов, упражнения с небольшими отягощениями, спортивные игры, тренировочные схватки.

В младшем юношеском возрасте развитие выносливости осуществляется особенно осторожно. В этом возрасте выносливость развивается путём применения упражнений небольшими сериями или тренировочными схватками с перерывами для отдыха. По мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются. Затем увеличивается время выполнения упражнений, и, наконец, увеличивается темп выполнения упражнений. Например, вначале юноши борются в партере по 2 мин. сверху и снизу с минутным перерывом. Затем добавляются ещё 2 мин. борьбы в стойке с минутой отдыха после борьбы в партере. По мере

приспособления к нагрузке борьба проводится по формуле 3 + 3с минутным перерывом. Таким образом, занимающиеся безболезненно готовятся к проведению соревновательных схваток.

В старшей юношеской группе упражнения для развития выносливости применяются с увеличением времени работы, с большими отягощениями, с изменением темпа выполнения упражнений, в показательной борьбе. С целью развития выносливости в конце основной части применяются упражнения со скакалкой, упражнения для укрепления моста, броски чучела и другие упражнения.

При развитии выносливости необходимо правильно дышать. Дыхание не должно быть прерывистым. Особый акцент следует делать на выдох. Надо научить юношей дышать и в положении на мосту, когда дыхание затруднено. Незначительная задержка дыхания может быть оправдана лишь при проведении ряда приёмов, требующих быстроты и силы.

Надо особенно тщательно определять объём работы и интенсивность её выполнения. Чем больше объём работы, тем с меньшей интенсивностью она должна выполняться. Чем больше интенсивность работы, тем чаще следует делать короткие перерывы для отдыха.

Развитие ловкости. Ловкость – способность быстро и чётко реагировать на внезапно меняющуюся обстановку в схватке. Борец, обладающий ловкостью, успешно осваивает и совершенствует технику борьбы, быстро и правильно ориентируется, проявляет большую находчивость, мгновенно переключается с одного действия на другое.

Ловкость во многом зависит от того, насколько велик и разнообразен у борца запас двигательных навыков. Не меньшее значение имеет и высоко развитое мышечное чувство.

Ловкость у юношей младшего возраста развивается упражнениями из акробатики, различными специальными упражнениями борца, играми с сопротивлением и мячом, упражнениями в выполнении приёмов борьбы, комбинаций.

У юношей старшего возраста хорошо развивают качество ловкости занятия борьбой, в особенности схватки, насыщенные острыми, неожиданными, быстро сменяющимися ситуациями, в которых борцы часто попадают в затруднительные положения и уходят из них. Очень полезно проводить технические действия с партнёром на внезапность, в различных условиях (комбинации, контрприёмы), а также специальные упражнения, выполнение которых требует от борца проявления ловкости (забегания на мосту, перевороты с моста). Помимо основных и специальных упражнений борца, для развития ловкости используют упражнения из других видов спорта (акробатики, гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Для развития физических качеств применяют следующие методы: стандартный, переменный и соревновательный. Применение тех или иных методов зависит от задач и периодов тренировки.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Для того чтобы успешно выполнять технические действия, борцу необходимо быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества.

Вольная борьба, сама по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств.

Чтобы борцы уже в 17 лет, смогли раскрыть потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Средства тренировки борцов:

- упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;
- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в безопорной фазе;
- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на ковре.

Эти средства вызывают интерес, у подростков и юношей. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодёжи к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце занятия.

Психологическая подготовка

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К методам психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

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

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта;

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

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок, так и соревнований.

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

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного борца волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

15. Учебно-тематический план

Таблица № 8

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

при занятиях физической культурой и спортом			
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

				навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май		Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 120	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные

	структурное ядро спорта			результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

