

Рабочая учебная программа по предметной области  
**«Теоретические основы физической культуры и спорта»**  
*Срок реализации 6 лет (базовый уровень)*

### 1. Цель и задачи предметной области

Теоретические основы физической культуры и спорта – предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся.

Цель предметной области – дать возможность обучающемуся целостно осмыслить суть деятельности в сфере физической культуры и спорта, расширить кругозор, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи дисциплины:

- Сформировать у обучающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;
- Обеспечить освоение обучающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- Сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения.

### 2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» обучающиеся на *базовом уровне* освоения программы должны:

- знать историю развития спорта;
- знать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- знать, уметь и сформировать навыки гигиены;
- знать основы построения рационального режима дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- знать основы здорового питания;
- сформировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### 3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

<b>Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Год обучения</b>
Общая трудоемкость дисциплины	<b>176</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	<b>176</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
Практические занятия (ПЗ)	-	-
Самостоятельная работа (СР)	<b>18</b>	<b>2,3,4,5,6</b>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-	-
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)	-	-

#### 4. Содержание предметной области

##### 4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
<b>Базовый уровень образовательной программы</b>				
1.1	История развития спорта	16	-	3
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	30	-	3
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	30	-	3
1.4	Знания, умения и навыки гигиены	30	-	3
1.5	Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	30	-	3
1.6	Основы здорового питания	30	-	3
1.7	Требования техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	10	-	-

\* ТЗ – теоретические занятия; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа

##### 4.2. Содержание разделов

###### 4.2.1. История развития спорта

Определение спорта. Становление спорта в обществе. История древних олимпийских игр. Физическая культура и спорт средневековья. Формирование современных видов спорта. Современные олимпийские игры, история развития. Олимпийские и неолимпийские виды спорта.

###### 4.2.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Определение физической культуры. Физическая культура как часть культуры общества. Место физической культуры и спорта в системе образования и воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, в становлении личности.

###### 4.2.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Законодательство в сфере физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», закон о физической культуре и спорте в Омской области. Концепция развития физической культуры в РФ. Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность в области физической культуры и спорта.

###### 4.2.4. Умения и навыки гигиены

Гигиена как область профессиональных знаний. Правила ухода за кожными покровами, полостью рта, волосами. Правила ухода за личной одеждой и обувью. Гигиена мест проведения физкультурных и спортивных занятий и мероприятий.

###### 4.2.5. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни

Основные компоненты режима дня, основные правила рационального планирования режима дня. Биологические ритмы. Солнечные, воздушные ванны, контрастный душ – методические приемы использования. Формирование навыков планирования рабочего дня, рационального двигательного режима, применения закаливающих процедур.

###### 4.2.6. Основы здорового питания

Рацион питания. Калорийность пищи. Основные типы пищевых нутриентов. Сочетание белков, жиров, углеводов для решения спортивных задач.

#### **4.2.7. Требования техники безопасности при занятиях физическими упражнениями**

Требования к оборудованию и инвентарю. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Правила поведения при пожаре и других чрезвычайных ситуациях.

#### **5. Самостоятельная работа**

Самостоятельные занятия обучающихся направлены на закрепление и расширение полученных знаний. Основная направленность – развитие творческих способностей, стимулирование познавательной активности обучающихся.

Рабочая учебная программа по предметной области  
**«Общая физическая подготовка»**  
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

**1. Цель и задачи предметной области**

Общая физическая подготовка – предметная область учебного плана, направлена на всестороннее физическое развитие личности обучающегося средствами физической культуры и спорта.

Цель предметной области – создать достаточный уровень развития функциональных систем организма; сформировать двигательные умения и навыки выполнения физических упражнений, которые позволят успешно осваивать избранный вид спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся умения самостоятельно отбирать и выполнять общеразвивающие упражнения;
- сформировать у обучающихся навыки правильного выполнения элементарных гимнастических упражнений, упражнений из арсенала легкой атлетики и атлетической гимнастики;
- сформировать у обучающихся навыки страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, а также сформировать умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Требования к уровню освоения содержания предметной области**

В результате освоения предметной области «общая физическая подготовка» обучающиеся на *базовом уровне* освоения программы должны:

- уметь выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) и гармонично их сочетать применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать коммуникативные навыки, получить опыт работы в команде;
- сформировать социально-значимые качества личности;
- сформировать комплекс двигательных умений и навыков, необходимых для освоения избранного вида спорта.

**3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы**

Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	583	1,2,3,4,5,6
Практические занятия (ПЗ)	583	1,2,3,4,5,6
Самостоятельная работа (СР)	59	2,3,4,5,6
Промежуточная аттестация	24	1,2,3,4,5
Итоговая аттестация	2	6
<b>Всего часов</b>	<b>583</b>	

## 4. Содержание предметной области

### 4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ПЗ	СР
1.1	Развитие силовых способностей	95	9
1.2	Развитие скоростно-силовых способностей	100	10
1.3	Развитие быстроты	100	10
1.4	Развитие выносливости	100	10
1.5	Развитие гибкости	94	10
1.6	Развитие координационных способностей	94	10

### 4.2. Содержание разделов (практических занятий)

#### 4.2.1. Развитие силовых способностей

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

#### *Упражнения для воспитания силовых способностей*

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др. *Упражнения с преодолением собственного веса:*

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе
- носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

#### *Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):*

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.
- *Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):*
- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх
- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

*Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:*

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

#### **4.2.2. Развитие скоростно-силовых способностей**

На ряду с упражнениями направленными на развитие абсолютной силы выделяют упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые—быстроту их сокращения.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей*

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад;
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

#### **4.2.3. Развитие быстроты**

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

*Упражнения для воспитания скоростных качеств*

*Быстрота реакции:*

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

*Частота шагов:*

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

*Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:*

- бег на 3, 6, 10, 20, 30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

#### **4.2.4. Развитие выносливости**

Выносливость - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость - способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

*Упражнения для воспитания выносливости*

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

#### **4.2.5. Развитие гибкости**

Гибкость - это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

#### *Упражнения для воспитания гибкости*

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений: махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

#### **4.2.6. Развитие координационных способностей**

Координация - это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

#### *Упражнения для воспитания координационных способностей*

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;
- «колесо» вправо, влево;



- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки

#### *Вариант №» 1*

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

#### *Вариант №» 2*

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

#### *Вариант №» 3*

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

#### **5. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа по предметной области «общая физическая подготовка» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей.

Рабочая учебная программа по предметной области  
**«Вид спорта - греко-римская борьба»**  
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

**1. Цель и задачи предметной области**

Греко-римская борьба – предметная область учебного плана, которая направлена на освоение обучающимися системы знаний, двигательных умений и навыков, а также кондиционных и координационных способностей, необходимых для успешного выступления на физкультурных и спортивных мероприятиях.

Цель предметной области – предоставить обучающемуся возможность освоить арсенал технических и тактических действий по виду спорта греко-римская борьба для успешной реализации внутреннего потенциала.

Задачи дисциплины:

- развить у обучающихся физические, интеллектуальные и творческие способности применительно к виду спорта греко-римская борьба;
- сформировать у обучающихся целостное представление о виде спорта греко-римская борьба;
- сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения.

**2. Требования к уровню освоения содержания предметной области**

В результате освоения предметной области «избранный вид спорта – «греко-римская борьба» обучающиеся на базовом уровне освоения программы должны:

- развить физические способности в соответствии со спецификой вида спорта;
- овладеть основами техники и тактики;
- освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоить в соответствии с возрастом и полом тренировочные нагрузки;
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта греко-римская борьба;
- знать требования техники безопасности при занятиях греко-римской борьбой;
- принять участие в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта греко-римская борьба;
- знать правила соревнований и основы судейства в виде спорта греко-римская борьба.

**3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы**

<b>Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Года обучения</b>
Общая трудоемкость дисциплины	<b>584</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	-	
Практические занятия (ПЗ)	<b>584</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
Самостоятельная работа (СР)	<b>58</b>	<b>2,3,4,5,6</b>
Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	

<b>Всего часов</b>	<b>584</b>	
--------------------	------------	--

#### 4. Содержание предметной области

##### 4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
<b>Базовый уровень образовательной программы</b>				
1.1	Требования к технике безопасности при проведении занятий		6	
1.2	Техническая подготовка		266	14
1.3	Тактическая подготовка		188	10
1.4	Психологическая подготовка		38	14
1.5	Правила соревнований и судейства		18	10
1.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях		68	10

##### 4.2. Содержание разделов

###### 4.2.1. Требования к технике безопасности при проведении занятий

Техника безопасности при проведении занятий, порядок действий при возникновении аварийной и чрезвычайной ситуации, порядок оказания доврачебной помощи. Инвентарь и оборудование для занятий. Особенности экипировки.

###### 4.2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Применение определенных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

**Техника в греко-римской борьбе** - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями борцов.

В технике выделяются следующие структурные элементы:

- основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);
- главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);
- детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности борцов (не принципиальные).

Схватка состоит из двух периодов, каждый из которых длится 3 минуты. Во время боя спортсмены применяют друг к другу определённые действия, цель которых - прижать противника к борцовскому ковру. Эффективный приём в схватке - бросок, который используется спортсменом, чтобы положить соперника на спину или набок. Виды распространённых бросков:

«Вертушка». Проводится в момент плотного контакта атакующего с противником в некоторых точках (спина, грудь, бок). Атакующий в момент контакта предварительно наклоняется и, не разгибаясь, вращается на месте.

С прогибом. Техника проведения броска следующая: атакующий бросает соперника за себя, используя мышцы спины. Эти виды бросков разделяются на подклассы, например, «разгибаясь». Это действие проводится следующим образом: атакующий обхватывает соперника за поясницу, выпрямляется, отрывая его от пола, переворачивает параллельно полу и падает вместе с ним на ковёр лицом вниз. Для успешного проведения броска опытные спортсмены рекомендуют совершать захват туловища как можно ниже, ближе к тазовому поясу. Так у нападающего будет больше шансов поднять противника как можно выше.

С разворотом. Техника проведения броска похожа на технику «с прогибом, разгибаясь», но тут нападающий захватывает противника сзади и вращается, а затем падает вместе с ним на ковёр.

#### • 4.2.3. **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей

эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Ниже приведены особенности тактической подготовки в различных дисциплинах спорта слепых.

**В греко-римской борьбе** существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства.

Тактику определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше борцы владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добываясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

*Задача тактики соревнований* - определить направления действий борца для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- разведку (сбор информации);
- оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- выбор основного и запасного вариантов действий боца в соревнованиях;
- уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку борца на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке борца к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает борцам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность борцов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики борцы применяют следующие действия:

- подавление - действия боца, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);
- маскировка - применяется борцом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

*Задача тактики поединка* - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью борцов и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение борцов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у борцов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по греко-римской борьбе;
- реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию борца (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);
- тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

#### **Тактика выполнения технических действий.**

Важной частью тактики являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в греко-римской борьбе неотделимы от степени освоенности борцами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями борца, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у борцов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- положения тела, которые принимают борцы в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- направления усилий соперника;
- физическое ослабление соперника;
- слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться борцом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;
- заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника - вызов;
- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

#### **4.2.4. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться



следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

#### **4.2.5. Правила соревнований и судейская практика**

Правила проведения соревнований. Положение о проведении спортивных мероприятий. Заявка на участие в соревнованиях. Взвешивание. Основные жесты и команды судьи.

#### **4.2.6. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях**

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях регионального, межрегионального, всероссийского и международного уровня по спортивной дисциплине греко-римская борьба.

### **5. Организация учебного процесса**

Освоение практических умений и навыков идет от простого к сложному. Целесообразно в начале занятия проводить теоретическую подготовку, тесно связанную с осваиваемым практическим материалом, затем осваивать новые двигательные действия. В процессе занятий обращать внимание на проявляемые психологические качества, направлять психическое напряжение обучающихся в соответствии с требованиями обучения.

### **6. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа по предметной области «избранный вид спорта» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей

**Рабочая учебная программа по предметной области**  
**«Различные виды спорта и подвижные игры»**  
*Срок реализации 6 лет (базовый уровень)*

**1. Цель и задачи предметной области**

Различные виды спорта и подвижные игры – предметная область учебного плана, направлена на овладение учащимися элементов спортивных игр и других видов спорта.

Цель предметной области – сформировать представление и начальные умения по игровым и циклическим видам спорта, необходимые для освоения вида спорта рукопашный бой.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся представления о технических и тактических элементах и умения их выполнять по игровым видам спорта;
- сформировать у обучающихся представления о технических и тактических элементах и умения их выполнять по циклическим видам спорта;
- обучить обучающихся самостоятельно подбирать подвижные и спортивные игры для решения педагогических задач.

**2. Требования к уровню освоения содержания предметной области**

В результате освоения предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» обучающиеся на *базовом уровне* освоения программы должны:

- знать и уметь выполнять правила подвижных и спортивных игр;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) и гармонично их сочетать применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать коммуникативные навыки, получить опыт работы в команде;
- сформировать социально-значимые качества личности;
- сформировать комплекс двигательных умений и навыков, необходимых для освоения избранного вида спорта.

**3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы**

<b>Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Год обучения</b>
Общая трудоемкость дисциплины	<b>313</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	<b>40</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
Практические занятия (ПЗ)	<b>273</b>	<b>1,2,3,4,5,6</b>
Самостоятельная работа (СР)	<b>30</b>	<b>2,3,4,5,6</b>
Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	

## 4. Содержание предметной области

### 4.1 Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ	ПЗ	СР
1.1	Подвижные игры	10	76	10
1.2	Спортивные игры	10	76	10
1.3	Другие виды спорта	20	121	10

### 4.2. Содержание разделов (практических занятий)

#### 4.2.1. Подвижные игры

Занятия подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Изучение и проведение эстафет с предметами и без:

- на месте;
- с передвижением;
- с преодолением препятствий;
- с поочередным передвижением:
- линейные;
- круговые;
- встречные и т.д.

#### 4.2.2. Спортивные игры

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

*Баскетбол* пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

*Волейбол* - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

*Футбол* дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

#### 4.2.3. Другие виды спорта

*Бег* - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

*Прыжки и подскоки* совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

*Гимнастические упражнения* успешно развивают координацию движений, силу,

ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

*Батут и акробатика* - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

### **5. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей

Рабочая учебная программа по предметной области  
**«Спортивное и специальное оборудование»**  
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

**1. Цель и задачи предметной области**

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний по спортивному и специальному оборудованию в греко-римской борьбе; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи дисциплины:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в греко-римской борьбе;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

**2. Требования к уровню освоения содержания предметной области**

В результате освоения предметной области «спортивное и специальное оборудование» обучающиеся на базовом уровне освоения программы должны:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранной спортивной дисциплине;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования;

**3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы**

Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	104	1,2,3,4,5,6
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	21	1,2,3,4,5,6
Практические занятия (ПЗ)	83	1,2,3,4,5,6
Самостоятельная работа (СР)	11	2,3,4,5,6
Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	

**4. Содержание предметной области**

**4.1. Разделы предметной области и виды занятий**

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ	ПЗ	СР
1.1	Оборудование зала	5	31	2
1.2	Ковер	5	11	4
1.3	Оборудование мест занятий на летней площадке	5	10	3
1.4	Инвентарь	6	31	2

## 4.2. Содержание разделов

### 4.2.1. Оборудование зала

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

Последние данные об эксплуатации спортивного оборудования свидетельствуют о том, что для соблюдения срока амортизации татами (ковра) его необходимо размещать на помосте, обеспечивающем вентиляцию воздуха под матами.

Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками.

Для искусственного освещения следует применять светильники отраженного или рассеянного света, располагать их вверху и оборудовать защитными сетками.

В зале обязательно должны быть:

– приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;

– кладовки для хранения инвентаря;

– подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;

– аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению.

### 4.2.2. Ковер

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

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

Для обозначения различных частей ковра используется следующая терминология.

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

На Олимпийских Играх, чемпионатах мира и континентальных чемпионатах ковер должен быть размещен на возвышении - подиуме, высота которого не должна превышать 1,1 метра и быть не ниже 0,80 м.

Вокруг каждой стороны ковра должна быть зона безопасности 2 метра. Если используется более одного мата, то 2 метра должны отделять каждый ковер. Защитная поверхность всегда должна отличаться цветом от ковра. Пол рядом с ковром должен иметь мягкое покрытие, безопасно закрепленное на месте.

В целях безопасности табло следует размещать на отдельной платформе, рядом с матами.

Чтобы предупредить загрязнение, ковер следует мыть и дезинфицировать перед каждым этапом соревнований. В случае если используется ковер с гладкой однородной поверхностью (включая чехол), применяются те же меры гигиены.

В середине ковра должен быть нарисован круг внутренним диаметром 1 м, окаймленный полосой шириной 10 см.

Тренер каждого спортсмена должен находиться в том же углу, где находится его спортсмен. Борец в красном трико должен находиться слева от руководителя ковра, борец в синем трико - справа. Ковер должен быть уложен таким образом, чтобы вокруг оставалось широкое открытое пространство для обеспечения нормального хода соревнований.

#### **4.2.3. Оборудование места занятий на летней площадке**

В летнее время занятия лучше проводить на открытом воздухе. Площадку огораживают, а над ковром делают навес, чтобы предохранить его от дождя и солнца. Размер ковра для занятий на открытом воздухе можно увеличить.

Чтобы оборудовать место для занятий борьбой, прежде всего вырывают яму глубиной 40–50 см. Края ямы укрепляют досками, которые обтянуты мягким материалом (войлоком, поролоном, очесом или соломой), а сверху покрыты брезентом. На дно ямы кладут хворост (метелки или крупную упаковочную стружку), а на него – фанеру или брезент.

Так образуют первый слой, создающий пружинистость. Мягкость ковра зависит от второго слоя – мелких опилок. Как правило, толщина этого слоя около 15 см. Насыпать опилки в яму нужно с верхом. Опилки необходимо периодически перетряхивать, добавляя к ним свежие. Как опилки, так и стружка должны быть сухими. Опилки покрывают брезентом, а сверху натягивают покрышку из синтетического материала. На короткое время вместо ковра можно использовать яму, наполненную опилками. Перед началом занятий опилки взрыхляют, а затем выравнивают их поверхность. После занятий на открытом воздухе покрышку протирают влажной тряпкой.

#### **4.2.4. Инвентарь**

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладки прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–140 см от пола. При вращении перекладки кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4-5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне ковра (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены

вынуждены поддерживать или сбрасывать вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Большие физические нагрузки в спорте требуют того, чтобы условия тренировки при необходимости можно было изменить. Поэтому к залу борьбы могут примыкать игровой зал, спортивные площадки на открытом воздухе, бассейн, зал общей физической подготовки и др.

С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, с тем чтобы занимающиеся разных учебных групп раздевались отдельно.

При организации занятий борьбой необходимо помнить, что спортивный клуб для занимающихся является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени. Поэтому в комплекс помещений кроме спортивного зала должно входить фойе, где есть удобная мебель, телевизор, радио, свежие газеты и журналы.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

### **5. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей