

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
лиц с ограниченными возможностями здоровья
«Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз»

Директор
ГБУ ДОЛОВЗ
«Спортивно-адаптивная
школа «Ламан Аз»
А.М. Дахкильгов

«30» января 2014 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз»

(принята на 5 лет)

ЧР, г. Грозный, 2014 г.

Пояснительная записка

1. Вводная часть

- 1.1. Основные компоненты системы спортивной подготовки
- 1.2. Основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки.
- 1.3. Общие положения, определяющие построение многолетней подготовки спортсмена
- 1.4. Планирование системы подготовки

2. Нормативная часть учебной программы

3. Методическая часть учебной программы

- 3.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки
- 3.2. Воспитательная работа
- 3.3. Врачебный контроль
- 3.4. Материально-техническая база
- 3.5. Меры безопасности и предупреждения травматизма

4. Программный материал

- 4.1. Теоретический раздел
- 4.2. Практический раздел
 - 4.2.1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1 - 2 года.
 - 4.2.2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3 – 5 годов.
- 4.3. Тренерская и судейская практика

5. Методическое обеспечение образовательной программы

6. Кадровое обеспечение образовательной программы

7. Управление реализацией программы

Пояснительная записка

Программа для ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» разработана:

- на основе примерной программы спортивной подготовки программы для ДЮСШ;
- в соответствии с ФЗ от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «О физической культуре и спорте в РФ»;
- законе РФ о Паралимпийском спорте;
- нормативных и руководящих документов по реабилитации инвалидов средствами физической культуры.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующей цели и основных задач.

Цель – максимально возможная самореализация обучающихся в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данного контингента людей.

Создание условий, необходимых для физического развития и воспитания, развития массовости физической культуры и спорта среди инвалидов, согласно потребностям, склонностям, интересам, способностям обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни, духовно-нравственных качеств, мотивации к достижению высоких спортивных результатов.

Задачи:

- обеспечивать доступность к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать стойкий интерес к занятиям по физической культуре и спорту;
- формировать основы здорового образа жизни;
- повышать спортивное мастерство обучающихся и достижение высоких спортивных результатов;
- разрабатывать методические рекомендации по проблемам формирования, сохранения и укрепления здоровья, обучающихся в помощь педагогам дополнительного образования, воспитанникам и родителям;

Пояснительная записка

- совершенствовать систему повышения квалификации тренерско-преподавательского состава по адаптивной физической культуре и спорту;
- изучать, обобщать и распространять передовой педагогический опыт тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту;
- осуществлять работу по профилактике и предупреждению правонарушений и вредных привычек;
- развивать и совершенствовать материально-техническую базу ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз».

Структура программы содержит четыре основные части:

Вводная часть включает в себя краткую характеристику системы подготовки, а также цели, задачи и основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки.

Нормативная часть программа включает в себя материалы, регламентирующие деятельность спортивно-адаптивной школы.

В методической части рассматриваются организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки, материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса, основы воспитательной работы, требования к организации врачебного контроля, меры безопасности и предупреждения травматизма.

Программный материал имеет практический и теоретический разделы.

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а **практический раздел** – программный материал, определяющий содержание физической, технической и психической подготовки обучающихся.

В отдельном разделе представлен программный материал по инструкторской и судейской практике.

Программа является основным документом по организации и проведению спортивной подготовки в ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз».

Вводная часть

1. Вводная часть

Во вводной части программы представлена общая характеристика системы подготовки и базовых теоретических положений, определяющих построение многолетней подготовки спортсмена.

1.1. Основные компоненты системы спортивной подготовки

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований
- систему тренировок
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки обучающихся.

Система тренировок

Принято выделять: физическую
техническую
тактическую
психическую подготовку.

В рамках каждого из этих направлений решаются еще более частные, конкретные задачи.

К системе факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности относят:

питание
фармакологические средства
психотерапевтический фактор

Вводная часть

1.2. Основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки.

Спортивная подготовка основывается на следующих принципах:

- наличие медицинских показаний и противопоказаний;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность процесса подготовки;
- направленность к высшим достижениям.

1.3. Общие положения, определяющие построение многолетней подготовки спортсмена.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию.

Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортивная подготовка осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

В годичном цикле тренировок различают три периода: подготовительный
соревновательный
переходный

Подготовительный период - соответствует фазе приобретения спортивной формы.

Соревновательный - фазе ее стабилизации.

Переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются более общие задачи, определяющие стратегию достижения высот высшего спортивного мастерства.

Установлены следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Вводная часть

Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач.

1.4 Планирование системы подготовки

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы.
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет.
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля над ходом выполнения этих планов.
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания.
5. Планирование должно быть конкретным и реальным. Предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения состоянию обучающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям.
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики.
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих обучающихся.

Нормативная часть

2. Нормативная часть

Содержание типовой программы многолетней подготовки основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.), «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», утвержденные 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов. Согласно этому документу, организация работы школы проводится в соответствии со следующими положениями:

1. Спортивно-адаптивная школа, как правило, создается в виде образовательного учреждения дополнительного образования. В части организации образовательного процесса должна руководствоваться законодательством в сфере образования и Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Спортивно-адаптивная школа должна:

- содействовать реализации государственной политики в области дополнительного образования;
- соблюдать нормы труда и нормативы его оплаты в образовательных учреждениях;
- содействовать охране здоровья обучающихся;
- соблюдать государственные образовательные стандарты;
- формировать бюджеты в части расходов на образование;
- организовывать подготовку, переподготовку, повышение квалификации тренерско-преподавательского состава.

2. В соответствии со ст. 32 Закона «Об образовании» образовательное учреждение самостоятельно в осуществлении образовательного процесса, подборе и расстановке кадров, научной, финансовой, хозяйственной и иной деятельности в пределах, установленных законодательством Российской Федерации, Типовым положением об образовательном учреждении соответствующего типа, вида и Уставом образовательного Учреждения.

Нормативная часть

- материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса, осуществляемое в соответствии с государственными и местными нормами в пределах собственных финансовых средств;
- предоставление Учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании этих средств;
- подбор и расстановка кадров для спортивно-адаптивной школы, ответственность за их квалификацию;
- использование в образовательном процессе передовых методик и технологий;
- разработка и утверждение рабочих программ учебных курсов и дисциплин;
- разработка программы деятельности спортивной школы в соответствии с особенностями и традициями региона;
- разработка годовых планов работы;
- установление структуры управления деятельностью спортивно-адаптивной школы, штатного расписания и распределение должностных обязанностей;
- установление заработной платы работникам спортивно-адаптивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров премирования;
- разработка и принятие Устава спортивно-адаптивной школы, представление его для утверждения Учредителем;
- разработка и принятие правил внутреннего трудового распорядка спортивно-адаптивной школы и иных локальных актов;
- проведение контроля динамики подготовленности обучающихся в спортивно-адаптивной школе.

4. В соответствии со ст. 5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивно-адаптивная школа является субъектом физкультурного движения и руководствуется законодательством в сфере физической культуры и спорта при решении следующих вопросов:

- участие школы в реализации единых программ в области физической культуры и спорта;
- ежегодное рассмотрение эффективности выполнения программы подготовки
- организация спортивных соревнований и других мероприятий спортивно-оздоровительного характера;
- применение Единой всероссийской спортивной классификации и присвоение спортивных разрядов и званий;
- участие в составлении Единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивно-адаптивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

Нормативная часть

5. В процессе многолетней подготовки спортивного резерва спортивно-адаптивная школа осуществляет решение следующих задач:

- привлечь максимально возможное количество инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физической культурой и спортом;
- стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки.

6. В спортивно-адаптивной школе не допускается создание и деятельность организационных структур политических партий, общественно-политических и религиозных движений и организаций.

7. Спортивно-адаптивная школа осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и собственным Уставом. Права и обязанности обучающихся, родителей (законных представителей), работников определяются Уставом спортивно-адаптивной школы и иными предусмотренными актами.

8. Тренерско-преподавательский состав имеет право на:

- участие в управлении спортивной школой;
- защиту своей профессиональной чести и достоинства;
- свободу выбора и использование методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, методов оценки знаний, умений обучающихся;
- социальные гарантии и льготы, установленные законодательством Российской Федерации и дополнительные льготы, предоставляемые тренерам-преподавателям по адаптивной физической культуре в регионе.

Отношения работника Учреждения и администрации регулируются трудовым договором (контрактом), условия которого не могут противоречить трудовому законодательству Российской Федерации.

9. Спортивно-адаптивная школа несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:

- невыполнение функций, определенных ее Уставом;
- реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с утвержденными учебными планами;
- качество реализуемых образовательных программ;
- соответствие форм, методов и средств организации образовательного процесса возрасту, интересам и потребностям обучающихся;

Нормативная часть

- жизнь и здоровье обучающихся и работников Учреждения во время образовательного процесса;
- нарушение прав и свобод обучающихся и работников Учреждения;
- иное, предусмотренное законодательством Российской Федерации.

10. Условиями для открытия спортивно-адаптивной школы является наличие:

- административного здания (на ином законном основании);
- необходимой материально-технической базы (собственной или арендуемой), организация на ней учебно-тренировочного процесса;
- образовательных программ спортивной подготовки;
- обеспеченности финансированием для содержания минимального количества учебных групп, предусмотренных настоящей Программой;
- высококвалифицированного руководящего и тренерско-преподавательского составов, обеспечивающих реализацию образовательных программ;

11. Управление Учреждением осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и Уставом Учреждения и строится на принципах единоначалия и самоуправления, обеспечивающих государственно-общественный характер управления Учреждением.

Формами самоуправления Учреждения являются Совет Учреждения, Общее собрание работников, Тренерский совет и другие формы. Порядок выборов органов самоуправления и их компетенция определяются Уставом Учреждения.

12. Непосредственное управление Учреждением осуществляется Директором. Прием на работу Директора Учреждения осуществляется в порядке, определяемом Уставом Учреждения, и в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Директор Учреждения назначается Учредителем.

Директор спортивной школы:

- планирует, организует и контролирует образовательный процесс, отвечает за качество и эффективность работы Учреждения;
- несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и работников во время учебного процесса;
- соблюдение норм охраны труда и техники безопасности;
- осуществляет прием на работу и расстановку кадров, распределение должностных обязанностей, несет ответственность за уровень квалификации работников;
- утверждает штатное расписание, ставки заработной платы и должностные оклады, надбавки и доплаты к ним, распоряжается имуществом Учреждения и обеспечивает рациональное использование финансовых средств;

Нормативная часть

- действует от имени Учреждения, представляет в государственных, муниципальных и общественных органах;
- несет ответственность за свою деятельность перед Учредителем.

13. Количество учебных групп в отделении, а также количество специалистов, привлекаемых для работы с обучающимися, определяется исходя из утвержденной Учредителем сметы доходов и расходов.

14. Отношения между Учредителем и Учреждением определяются договором, заключенным между ними в соответствии с законодательством Российской Федерации.

15. Права юридического лица Учреждения в части ведения уставной финансово-хозяйственной деятельности возникают с момента ее регистрации.

16. Учреждение как юридическое лицо имеет Устав, расчетный и другие счета в банковских учреждениях, печать установленного образца, штамп, бланки со своим наименованием.

17. Право на ведение образовательной деятельности и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у Учреждения с момента выдачи ей лицензии (разрешения).

18. Реорганизация и ликвидация Учреждения осуществляются в соответствии с законом Российской Федерации « Об образовании ».

3. Методическая часть

3.1. Организационно - методические рекомендации к построению учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются:

- по типу организации (урочные и неурочные);
- направленности (общеобразовательные, специализированные, комплексные);
- содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре согласно расписанию.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10 – 12 мин. в начале практического урока).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения из теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться:

по цели - учебные
 учебно-тренировочные
 тренировочные
 контрольные
 соревновательные

количественному составу обучающихся - индивидуальные
 групповые
 индивидуально-групповые

степени разнообразия решаемых задач - однородные
 разнородные

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей специальной работоспособности.

Методическая часть

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а так же создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученного материала.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту.

Принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного опыта.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёма и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

3.2. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Воспитательная работа на занятиях:

- развитие качеств личности (целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, отзывчивость, дружелюбие);
- развитие приемов и способов самопознания, самонаблюдения, самоанализа.

Воспитательная работа на учебно-тренировочных сборах:

- развитие коммуникативных качеств;
- оптимизация межличностных отношений;
- сплочение команды.

Методическая часть

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту формирует у обучающихся нравственные качества в сочетании с волевыми.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

3.3. Врачебный контроль

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
- выявление, лечение и профилактика вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний, контроль над переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и возможными патологическими изменениями при нерациональном использовании физических упражнений;

Врачебный контроль над обучающимися на спортивно - оздоровительном и этапе начальной подготовки осуществляется врачом – терапевтом территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

(Приказ Минздрава РФ от 20.08.2001, №337).

Врачебный контроль над обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с **правилами личной гигиены и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.**

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе **контроля и самоконтроля** за уровнем различных сторон подготовленности и состоянии здоровья.

Методическая часть

3.4. Материально-техническая база

Эффективность реализации любой образовательной программы зависит во многом и от материально-технической базы, которой располагает Учреждение.

Целью проекта Учреждения «Материально-техническое обеспечение» является совершенствование материально-технической базы ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз».

Задачи:

- содержание и ремонт помещений спортивно-адаптивной школы;
- приобретение спортивного оборудования и инвентаря.

3.5. Меры безопасности и предупреждения травматизма.

Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсмена.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким – либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и тренерского контроля состояния спортсмена.

Нарушением правил профилактики спортивного травматизма является участие спортсмена в тренировке без полноценного медицинского осмотра.

Программный материал

4. Программный материал.

Учебная программа спортивно-адаптивной школы имеет теоретический и практический разделы.

4.1. Теоретический раздел программы

Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать обучающиеся.

Глубокую теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важных составных частей подготовки спортсмена.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность.

Беседа – это одно из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы с обучающимися. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов спортсменов.

В таблице приведены примерные темы теоретических занятий (подготовки) и распределение часов для их изучения на каждом году обучения.

Название темы	Количество часов
1. Физическая культура и спорт в РФ и ЧР	2
2. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов	10
3. Средства спортивной тренировки	5
4. Методы спортивной тренировки	10
5. Формы организации занятий в спортивной тренировке	5
6. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки.	10
7. Физическая подготовка спортсмена	20
8. Техническая подготовка спортсмена	18
9. Тактическая подготовка спортсмена	18
10. Закономерности развития спортивной формы – как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки	3
11. Характерные особенности периодов спортивной тренировки	4

12. Сущность и назначение планирования, его виды	9
13. Учет в процессе спортивной тренировки	7
14. Роль спортивных соревнований в учебном процессе и основные их виды	1
15. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований	6
Итого:	128 ч.

Краткое содержание тем

- **Общая характеристика спортивных тренировок спортсменов**

Под спортивной тренировкой подразумевают педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге – в росте спортивных достижений.

Структура системы подготовки спортсменов включает:

- предварительную подготовку
- начальную спортивную специализацию
- углубленную тренировку в избранном виде спорта.
- спортивное совершенствование

Структуру каждой подсистемы составляют:

- целевая установка
- задачи и программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической и др.)
- средства, методы, формы подготовки и методические особенности их применения
- методика контроля, методика соревнований, отбора спортсменов
- педагогические кадры
- гигиеническое обеспечение подготовки
- материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса

- **Средства спортивной тренировки**

Средством называется то, что используется для решения определенных задач.

Комплекс средств спортивной тренировки составляют:

Программный материал

- физические упражнения
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- технические и тренажерные устройства

Каждое из средств влияет на организм и имеет значение для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования техники и тактики в избранном виде спорта, воспитания моральных и волевых качеств.

Теоретические положения сопровождаются конкретными примерами.

• **Методы спортивной тренировки**

Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Отдельный метод раскрывается многими разными по характеру методическими приемами, которые объединяются общностью цели и единым подходом к ее решению.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на группы:

- словесные
- наглядные
- практические (упражнения)

Наряду с данными методами в спортивной тренировке применяются методы контроля различных сторон подготовленности спортсмена, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и др.

• **Формы организации занятий в спортивной тренировке.**

Форма организации занятий в спортивной тренировке - важнейший компонент учебно-тренировочного процесса.

Основной определяющей формой спортивной тренировки является тренировочный урок (тренировочное занятие)

Урок состоит из трех частей:

- подготовительной
- основной
- заключительной

В качестве особой формы тренировочных занятий необходимо выделить состязания.

Программный материал

Различают следующие их виды:

- собственно спортивное
- нормативные
- подготовительные
- контрольные
- подводящие

Использование их в практике предусматривает не только выявление спортивных достижений, но и последовательное подведение спортсменов к все более высоким результатам.

- **Воспитание нравственных и волевых качеств подготовки в процессе спортивной подготовки.**

Мораль, нравственность – это совокупность норм и правил поведения, их проявления в поступках и деятельности человека.

Нравственные знания становятся убеждениями, когда они применяются в жизненном опыте, продуманы, практически переработаны.

Наряду с формированием нравственного сознания в процессе воспитательной работы большую роль играет воспитание у них нравственных чувств.

Нравственные чувства – это переживание своего отношения к действительности, к людям, к собственному поведению.

Важной задачей является воспитание у обучающихся морально - политических, гражданских чувств: патриотизма

интернационализма

коллективизма

чувства спортивной чести

спортивного долга

ответственности перед Родиной, коллективом командой.

Воля – это сложное психическое явление. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и заключается в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

Субъективные трудности зависят от особенностей личности спортсмена (характера, темперамента и т.д.)

Программный материал

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности:

- строгим соблюдением установленного режима;
- публичным характером соревновательной деятельности;
- интенсивными тренировочными занятиями;
- участие в большом количестве соревнований;
- координационной сложностью упражнений и т.д.

Основные волевые качества в спорте:

- целеустремленность, настойчивость и упорство
- решительность и смелость
- инициатива и самостоятельность
- выдержка и самообладание

Рассматривая вопросы, связанные с волевой подготовкой, важно указать спортсменам на то, что воля не развивается сама по себе, волю надо развивать и закалять, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

• **Физическая подготовка**

Физическая подготовка – процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование его физических качеств.

Специфика содержания физической подготовки спортсменов заключается в развитии основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, необходимых для достижения высоких результатов в спорте.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП создает основу для специальной подготовки.

СФП - это процесс развития физических качеств, специфичных для избранного вида спорта.

Физическая подготовка необходима спортсмену любого уровня подготовленности и в любом виде спорта.

Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- 1) определение понятия;

Программный материал

- 2) формы проявления данного качества;
- 3) факторы, обуславливающие уровень его развития;
- 4) задачи развития данного качества;
- 5) средства (упражнения), типичные для развития качества;
- 6) методы развития физических качеств;
- 7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;
- 8) особенности развития качества в зависимости от возраста обучающихся;
- 9) контроль уровня развития данного качества.

- **Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена – это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и необходимых в нем.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками вспомогательных видов спорта.

Специальная техническая подготовка - на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

Техника призвана решать ряд следующих сложных задач:

- повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий;
- повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

При изучении этой темы вначале необходимо познакомить спортсмена с основами теории спортивной техники, а затем со структурой процесса обучения движения, со средствами, методами и приемами технической подготовки.

Следует остановиться отдельно на взаимосвязи технической подготовки с физической, тактической и психологической.

Усвоение теоретического материала надо связать с особенностями технической подготовки в избранном виде.

Программный материал

- **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка направлена на усвоение необходимых знаний в области тактики, на формирование определенных навыков и умений правильного ведения спортивной борьбы, а также на совершенствование тактического мастерства.

Формы тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы.

Различают групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения. В соответствии с поведением спортсмена, прежде всего, следует различать пассивную и активную тактику.

В процессе тактической подготовки решаются 3 основные задачи:

- приобретение тактически знаний;
- формирование тактического мышления;
- усвоение тактических навыков и умений.

После изучения этой темы обучающиеся должны хорошо знать сущность тактической подготовки и ее значение в избранном виде спорта.

Особое внимание следует обратить на задачи и приемы тактической подготовки. Раскрывая значение того или иного приема, желательно подтвердить его эффективность конкретными приемами.

- **Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.**

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки типа годичного или полугодичного.

По мере роста мастерства спортсмена спортивная форма становится иной, как по количественным, так и качественным показателям.

С психологической точки зрения состояние спортивной формы характеризуется активизацией эмоционально - волевых усилий.

С физиологической точки зрения состояние спортивной формы характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов...

Наиболее общим критерием развития состояния спортивной формы является спортивный результат, показывающий в соревнованиях.

Программный материал

Состояние спортивной формы и ее динамика в данном случае оценивается на основе трех критериев:

- стабильности спортивной формы
- представительности
- плотности результатов

Процесс развития состояния спортивной формы имеет три фазы:

- приобретения
- относительной стабилизации
- временной утраты спортивной формы

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл подразделяется на 3 периода:

1. подготовительный (период создания предпосылок, условий приобретения спортивной подготовки)
2. соревновательный (период поддержания спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях)
3. переходный

При изучении этой темы следует обратить внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана, прежде всего, с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом.

Обучающиеся хорошо должны знать критерии оценки спортивной формы.

Важно сформировать у них навыки практического определения стабильности качества (представительности) спортивной формы.

Это позволяет выявить положительные моменты и недостатки в развитии спортивной формы и управлении ею у каждого из них в процессе подготовки к соревнованиям.

• **Характерные особенности периодов спортивной тренировки.**

Подготовительный период – период фундаментальной подготовки.

Он подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный
Специально-подготовительный

По мере роста спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Программный материал

Основная направленность 1 – го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок приобретения спортивной формы.

Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умения.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация его в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально – подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление периода тренировки на следующий год, лечение травм.

В этой теме детально должно быть рассмотрено назначение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность в избранном виде спорта.

• Сущность и назначение планирования.

Его виды.

Планирование - главное звено управления тренировочным процессом спортсменов.

Предметом планирования в спортивной тренировке являются цели, задачи, средства, величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность, система восстановительных мероприятий, контрольные нормативы и др.

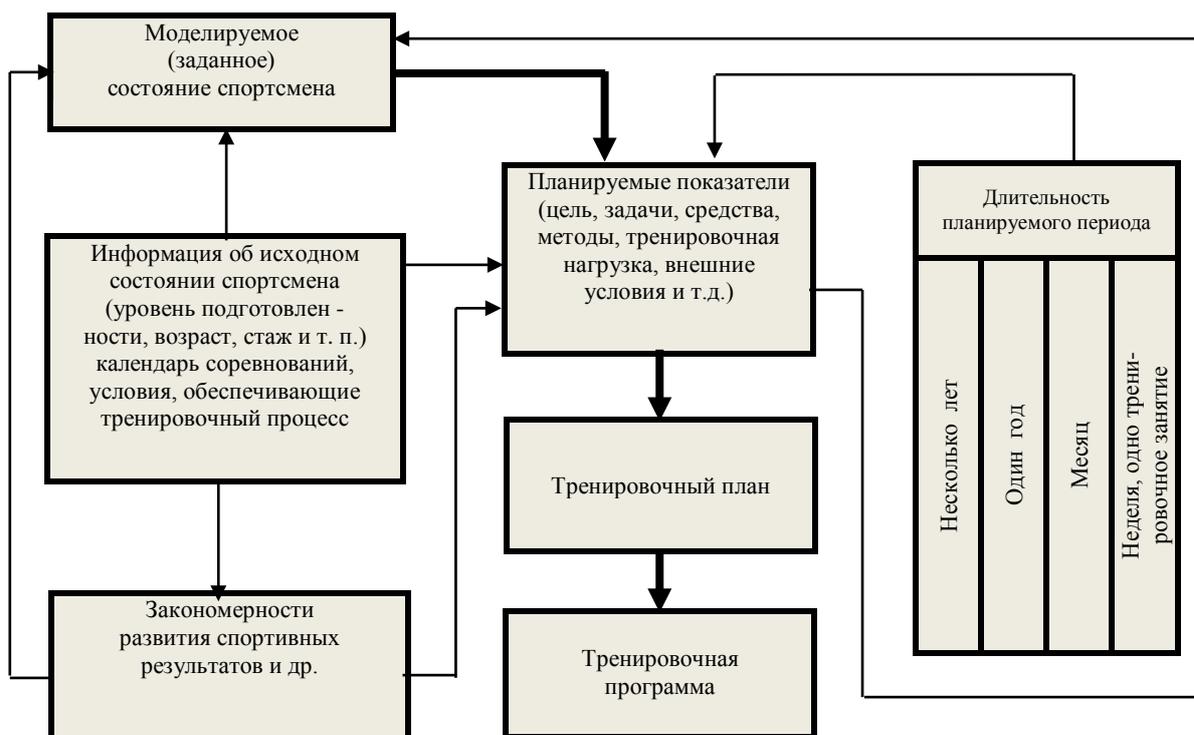
Основную задачу разработки плана в общем виде можно сформулировать следующим образом:

- по исходному состоянию спортсмена (физической, технической, тактической подготовленности и т.д.)
- исходя из длительности планируемого периода
- возраста

Программный материал

- квалификации
- календаря соревнований
- вида спорта
- условий тренировки установить показатели моделируемого состояния на тот или иной период с учетом закономерностей его развития определить оптимальную тренировочную программу (см. схему).

Схема планирования процесса подготовки спортсмена.



В зависимости от того, планируется ли тренировка отдельного спортсмена или команды, планы делятся на индивидуальные или общие (групповые).

В зависимости от длительности планируемого периода различают:

- многолетние (перспективные)
- годовые
- месячные
- недельные
- на отдельное занятие

Программный материал

- **Учет в процессе спортивной тренировки**

Учет - одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной подготовки. Он дает возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий.

Планирование и учет органически связаны между собой. Учет учебно-тренировочного процесса будет эффективным только в том случае, если он ведется систематически, объективно, точно, достоверно и полноценно фиксирует результаты проделанной работы и состояние спортсмена.

Поэтапный учет проводится в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла.

В первом случае он называется предварительным, во втором – заключительным, итоговым.

Основными документами учета учебно-тренировочных занятий являются:

журнал посещаемости занятий
 дневники тренировок
 журнал учета разрядников
 таблица рекордов
 протоколы соревнований
 личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.

- **Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды.**

Соревнования повышают и выявляют уровень физической, технической и тактической подготовленности участников, формируют у них потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, а также способствуют привитию нравственных норм и эстетических привычек.

Основными задачами любых соревнований являются:

- демонстрация социально ценных качеств личности (мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дисциплинированности, дружелюбия по отношению к партнерам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником);
- демонстрация физического совершенства человека, его двигательных способностей;

Программный материал

- проверка учебно-тренировочного процесса и определение уровня подготовленности участников соревнований к специфической двигательной деятельности.

В зависимости от целей соревнования по видам спорта делятся на:

1. первенства, в которых определяется чемпион (лучшая команда или участник соревнования);
2. отборочные соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды;
3. контрольные соревнования в ходе учебно – тренировочных занятий (цель этих соревнований – педагогический контроль состояния тренированности и спортивными достижениями обучающихся);
4. показательные соревнования для популяризации различных видов спорта;
5. массовые соревнования (для общего оздоровления молодежи).

По форме организации различают следующие виды соревнований:

- а) открытые соревнования, в которых могут участвовать команды, отдельные спортсмены, отдельные спортсмены других коллективов, полноправно оспаривая призовые места, медали и т.д.;
- б) товарищеские (матчевые) встречи – соревнования по предварительной договоренности между командами.

По условиям зачета соревнования делятся на: личные
командные

В зависимости от масштаба соревнования делятся на: районные
городские
областные
республиканские
всероссийские

В зависимости от возраста участников: юношеские
взрослые

В этой теме детально и всестороннее должны быть рассмотрены значения соревнований, их виды и возрастные требования для участия в них на примере избранного вида спорта.

Программный материал

- **Планирование, организация и проведение спортивных соревнований.**

Спортивные соревнования - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Характер и сроки проведения планируются заранее.

Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

4.2. Практический раздел программы

Организация учебно-тренировочного процесса и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться схемы его распределения:

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

Оставшееся время урока может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом:

Урок	Стойка	Партер
45 мин	14 – 15 мин	5 – 6 мин
90 мин	38 – 50 мин	12 – 16 мин
135 мин	70 – 83 мин	24 – 27 мин

Продолжительность урока 135 мин может встречаться преимущественно при проведении УТС.

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и по необходимости может быть заменена тренером-преподавателем. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и

Программный материал

подготовительном периодах подготовки (учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная с 3 – го года обучения процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки и основного календаря соревнований.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивной жизни.

В связи с этим тренерам-преподавателям и организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.)

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки.

Примерное распределение учебного материала по годам представлено в таблице 1.

Таблица 1.

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для СОГ и ГНП-1

Структура	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Этап набора и комплектования учебных групп		Этап ознакомления с основными средствами подготовки					Этап подготовки и выполнения программных требований				
Количество в неделю:												
тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	ИПР	ИПР
тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	ИПР	ИПР
Учебные соревнования				X		X		X		X		
<i>Учебный материал:</i> I. Специально-подготовительные упражнения: Акробатика - обязательный комплекс элементарных упражнений - сложные акробатические упражнения - самостраховка	<p>Включение в каждую разминку 6-8 упражнений в постепенном усложнении</p> <p>6-10 мин на каждом занятии (в основной и заключительной частях урока между отработкой элементов техники)</p>											

Таблица 2.

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала ГПП-2

Структура	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Периоды											
	подготовительный				соревновательный				переходный			
	Этапы											
	общеподготовительный		специально-подготовительный		1-й соревновательный		2-й соревновательный		спортивно-оздоровительный		самостоятельная подготовка	
Количество в неделю:												
тренировочных дней	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	ИПР	ИПР
тренировочных занятий	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	ИПР	ИПР
Соревнования:		X	X		X		X	X				
- учебные												
- основные				X		X			X	X		
- контрольные				X		X						

<p><i>Учебный материал:</i> I. Специально-подготовительные упражнения: - акробатика - самостраховка - упражнение на мосту</p>	6-8 упражнений в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов 4-6 упражнений в каждой разминке обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятий											
II. Игровые комплексы: - игры в касания	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-
- игры в блокирующие	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	-	-
- игры в атакующие захваты	4-8 минут в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами.											
- игры с теснением соперника	4-6 мин в основной и заключительной части занятия											
- игры в начало поединка (дебюты)	4-6 мин в основной и заключительной части занятия											
III. Элементы техники: в стойке в партере	Последовательное освоение технических и тактических элементов						Совершенствование приемов в комбинациях и связках					
IV. Выполнение КП и нормативных требований	X								X			
V. Восстановительные мероприятия												

VI. Педагогический и медицинский контроль	X										X		
--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--

Таблица 3.

План-схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала ГПП-3

Структура	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Периоды											
	подготовительный				соревновательный				переходный			
	Этапы											
	общепоготовительный		специально-подготовительный		1-й соревновательный		2-й соревновательный		спортивно-оздоровительный		самостоятельная подготовка	
Количество в неделю:												
тренировочных дней	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	ИПР	ИПР
тренировочных занятий	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	ИПР	ИПР

Соревнования: - учебные - основные - контрольные		X	X	X X	X X	X X	X X		X X			
<i>Учебный материал:</i> I. Специально-подготовительные упражнения: - акробатика - самостраховка - упражнение на мосту	6-8 упражнений в каждую разминку и 4-6 мин в занятиях на освоение сложных элементов 4-6 упражнений в каждой разминке обязательное включение комплекса упражнений в разминку и заключительную часть занятий											
II. Игровые комплексы: - игры в касания	6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий											
- игры в блокирующие	4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных и упоров с захватами											
- игры в атакующие захваты	4-8 минут в каждом занятии в сочетании с решением с решением захватов приемами.											
- игры с теснением соперника	4-6 мин в основной и заключительной части занятия											
III. Элементы техники: в стойке в партере решение эпизодов схватки приемами	Последовательное освоение новых элементов техники и тактики греко-римской борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами											
IV. Выполнение КП и нормативных требований	X				X					X		

V. Инструкторская и судейская практика					X	X	X	X	X			
VI. Восстановительные мероприятия					X	X	X	X	X			
VI. Педагогический и медицинский контроль	X				X					X		

	— внутренней стороной подъема по неподвижному мячу																*		
	— средней частью подъема по неподвижному мячу		*	*													*		
	—внешней стороной подъема по неподвижному мячу																		
	3.2. Удары по мячу головой							*		*								*	
	— средней частью лба на месте								*								*	*	
	3.3. Остановка мяча																		
	— катящегося мяча подошвой		*	*								*					*		
	— катящегося мяча внутренней стороной стопы				*	*								*	*			*	
	3.4. Ведение мяча											*	*						
	—внешней частью подъема																		
4	Тактическая подготовка																		
	А. Игра в защите (перс. опека)														*	*			
	Б. Игра в нападении (позиционное)																		
5	Подвижные игры					*		*				*							
6	Спортивные игры					*							*	*					*

Программный материал

4.2.1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 1-2 года

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы:

- общеподготовительный (ОПЭ);
- специально-подготовительный (ОПЭ);
- контрольно-подготовительный (КПЭ);
- этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС).

Не исключая варианты построения тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров, следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки.

Таблица 4.

План-схема годового цикла подготовки и примерное распределение учебного материала для УТГ 1-2 года

Структура годового цикла	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	подготовительный				соревновательный			подготовительный			соревновательный		ИПП
	Этапы												
	ОПЭ	СПЭ		ЭНПС		СЭ		СПЭ	КПЭ	ЭНПС	СЭ		ВРЭ
Количество в неделю: тренировочных дней тренировочных занятий	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4
	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4
Соревнования: учебные контрольные основные количество схваток		X	X	X	X			X	X	X	X		
			X	X			X		X		X		
					X			X		X		X	
					2			4		2		4	

Тренировочные занятия:	1-7	8-14	15-21	22-28	29-35	36-42	43-49	1-49	1-49	1-49	1-49	1-49
- по освоению упоров	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100	101-	121-	141-	161-	181-	201-	221-
- по решению захватов приемами						120	140	160	180	200	220	240
- по освоению действий, осложненных теснением	4-8 минут на каждом занятии											
- по изучению взаимоисключающих атакующих захватов	1-12	13-24	25-36	37-48	49-60	61-72-	73-84	85-96	97-108	109-120	121-132	133-144
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	X				X					X		
V. Инструкторская и судейская практика	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
VI. Восстановительные мероприятия					X		X		X		X	
VII. Педагогический и врачебный контроль	X				X					X		

Таблица 5.

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия,	Содержание занятий	Дозировка, мин
Общеподготовительный этап				
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты.	135		3
	Изучение элементов техники и тактики борьбы.		Теория: вводная часть.	30
	Воспитание волевых качеств.		Разминка (ходьба, бег, ОПУ и СПУ)	6
	Нагрузка средняя		Игры с элементами единоборства (в касания, атакующие и блокирующие захваты).	
			Изучение приемов в стойке и партере.	45
			Тренировочные задания на мосту.	2
			Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты, смелости	40
			и решительности, инициативности и самостоятельности.	
	Упражнения на внимание.			
	Заключительная часть		4	
				5

Вторник	<p>Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.</p> <p>Изучение элементов техники и тактики.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка большая</p>	135	Теория: вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером.	30
			Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.	7
			Изучение приемов в стойке и партере.	45
			Тренировочные задания на мосту.	2
			Круговая тренировка скоростно-силовой направленности.	40
			Упражнения на внимание.	
Заключительная часть	2			
				6
Среда	Активный отдых		<p>Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и игры в лесу, катание на лодках и т.п.)</p>	

Четверг	Развитие общей выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	<p>Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.</p> <p>Кросс 5 км</p> <p>Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах «до отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть):</p> <p>6 станций, 3 подхода -1 мин работы, 1 мин отдыха;</p> <p>2-4 круга, отдых между кругами 4 мин (во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление).</p>	<p>30</p> <p>40</p> <p>60</p>
Пятница	<p>Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка большая</p>	135	<p>Теория.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах. Упражнения на внимание.</p> <p>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения.</p> <p>Изучение приемов в стойке и партере.</p> <p>Тренировочные задания в учебных и учебно-тренировочных схватках, на мосту.</p>	<p>30</p> <p>15</p> <p>6</p> <p>6</p>
Суббота	Активный отдых		<p>Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и бег трусцой в лесу, спортивные и подвижные игры и т.п.).</p> <p>Посещения парной бани (сауны), самомассаж</p>	

Воскресенье	Активный отдых			
Специально-подготовительный этап				
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть. Разминка (ходьба, бег, СПУ, ОПУ). Игры в касание. Атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением. Изучение и совершенствование стойки в партере. Тренировочные задания на мосту.	3 10 5 8
Вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка (ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнером). Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания. Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере. Тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных схватках. Круговая тренировка скоростной направленности. Упражнения на внимание	3 20 8 50 2 10

				2
Среда	Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении. Спортивные игры (баскетбол)	5 40
Четверг	Развитие силы и выносливости. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств	90	Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями. Тренировочные задания с преодолением трудностей. Кросс. Круговая тренировка силовой направленности	14 20 15 40
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Упражнения с элементами риска. Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, перетягивания. Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту, в учебно-тренировочных	3 35 5 8 50 10

			схватках. Соревновательная подготовка по правилам мини-борьбы. Спортивные игры (футбол)	12 20
Суббота	Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении. Подвижные игры (эстафета). Восстановительные мероприятия (парная баня, самомассаж)	5 10 30
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе	

Таблица 6.

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ соревновательного периода для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.	12
			Упражнения с элементами риска.	5
			Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.	7
			Тренировочные задания по решению эпизодов схватки на мосту;	12
			в учебно-тренировочных схватках.	5
			Контрольные схватки (2+2).	25
			Разбор особенностей судейства эпизодов схватки.	5
			Упражнения на координацию и внимание	
Вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых	90	Вводная часть.	5

	<p>качеств.</p> <p>Изучение и совершенствование техники</p> <p>и тактики.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка большая</p>		<p>Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнёром.</p> <p>Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты.</p> <p>Изучение приемов в стойке и партере.</p> <p>Тренировочные занятия на мосту.</p> <p>Круговая тренировка силовой направленности в парах.</p> <p>Упражнения на расслабление</p>	<p>19</p> <p>10</p> <p>45</p> <p>4</p> <p>5+5</p> <p>6</p>
Среда	<p>Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Совершенствование элементов техники.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка малая</p>	90	<p>Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры.</p> <p>Упражнения с элементами риска.</p> <p>Спортивные игры (футбол) 2x20.</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>40</p> <p>35</p>
Четверг	<p>Развитие силы и выносливости.</p> <p>Изучение и совершенствование техники и тактики.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>	90	<p>Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ с партнёром.</p> <p>Упражнения с элементами риска.</p> <p>Изучение приемов в стойке и партере.</p> <p>Тренировочные задания на мосту.</p> <p>Эстафета.</p> <p>Упражнения на расслабление и внимание</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>50</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10</p>

Пятница	Развитие специальной выносливости.	90	Вводная часть.	3
	Изучение и совершенствование техники.		Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.	12
	Накопление соревновательного опыта.		Упражнения с элементами риска.	5
	Воспитание волевых качеств.		Игры в теснения, атакующие и блокирующие захваты	7
	Нагрузка большая		Тренировочные задания: по решению эпизодов схватки, на мосту, в учебно-тренировочных схватках.	12 4 12
			Контрольные схватки (2+2).	5
			Разбор особенностей судейства эпизодов схватки.	20
			Круговая тренировка по типу интервальной	8
			Упражнения на расслабления и внимание	2
	Суббота		Восстановительные мероприятия	90
			Торжественное собрание и концерт силами борцов для девушек - спортсменок ДЮСАШ	60
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе	
Подводящий				
Понедельник	Развитие быстроты и ловкости.	90	Вводная часть.	5

	<p>Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.</p> <p>Психологическая настройка на предстоящие соревнования.</p>		<p>Разминка: ОПУ в движении.</p> <p>Упражнения с элементами риска.</p> <p>Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра.</p> <p>Тренировочные задания:</p> <p>по решению эпизодов схватки в стойке и партере,</p> <p>на мосту,</p> <p>в учебно-тренировочных схватках.</p> <p>Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>24</p> <p>4</p> <p>12</p> <p>20</p>
Вторник	<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.</p> <p>Психологическая настройка на предстоящие соревнования</p>	90	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: ОПУ в движении.</p> <p>Упражнения с элементами риска.</p> <p>Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от ковра.</p> <p>Тренировочные задания:</p> <p>по решению эпизодов схватки в стойке и партере,</p> <p>на мосту,</p> <p>в учебно-тренировочных схватках.</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>24</p> <p>4</p> <p>12</p>

			Индивидуальное совершенствование техники и тактики	20
Среда	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, самомассаж	45
Четверг	Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства с учетом предстоящих соревнований. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	5
			Разминка: ОПУ в движении.	10
			Упражнения с элементами риска.	5
			Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение, в отталкивания на сохранение равновесия.	10
			Индивидуальное совершенствование техники и тактики.	20
			Тренировочные задания: в учебно-тренировочных схватках в стойке и партере, на мосту.	24
Упражнения на внимание, координацию и расслабление	4			
Пятница	Настройка на предстоящие соревнования.	45	Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту, ловкость, СПУ с партнером.	15
	Составление тактического плана ведения схватки с различными соперниками		Установка на предстоящие соревнования	30
Суббота, воскресенье	Соревнования			

Таблица 7.

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения.

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Восстановительно-поддерживающий				
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты и ловкости.	90	Вводная часть.	3
	Совершенствование основ ведения единоборства.		Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движений.	10
	Воспитание волевых качеств.		Упражнения с элементами риска.	5
	Нагрузка средняя		Игры в касание, в отталкивание на сохранение равновесия, за овладение предметом.	10
			Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски б1аннекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.)	20
Тренировочные задания на мосту.	2			
	Спортивные игры (баскетбол)	40		
	Развитие быстроты, ловкости,	135	Разминка: ОПУ в движении.	10

Вторник	скоростно-силовых качеств.		Упражнения с элементами риска.	5
	Совершенствование основ ведения единоборства.		Эстафета.	25
	Воспитание волевых качеств		Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры.	10
	Нагрузка выше средней		Индивидуальное совершенствование элементов техники (без бросков).	20
			Спортивные игры (футбол).	60
			Упражнения на расслабление	5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств.	45	Разминка: ОПУ в движении.	5
	Восстановительные мероприятия.		Круговая тренировка скоростно-силового характера.	10
	Нагрузка малая		Парная баня, самомассаж.	30
Четверг	Развитие гибкости, быстроты, ловкости.		Вводная часть.	3
	Совершенствование основ ведения единоборства.		Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту и координацию.	10
	Воспитание волевых качеств.		Упражнения с элементами риска.	5
	Нагрузка средняя	90	Игры в касания, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение партнером.	10
			Игры-эстафеты с элементами единоборства (броски маннекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т.п.).	20
		Тренировочные задания на мосту.		

			Спортивные игры (баскетбол)	2 40
Пятница	<p>Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств.</p> <p>Совершенствование техники и тактики борьбы.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка большая</p>	135	<p>Вводная часть.</p> <p>Разминка: ОПУ в движении.</p> <p>Упражнения с элементами риска.</p> <p>Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, с отрывом партнера от опоры.</p> <p>Индивидуальное совершенствование элементов техники и тактики.</p> <p>Тренировочные задания:</p> <p>в учебно-тренировочных схватках, на мосту.</p> <p>Круговая тренировка силового характера.</p> <p>Спортивные игры (футбол)</p>	3 10 5 10 30 10 2 25 15+15
Суббота	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, горячий душ, самомассаж	45
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельная прогулка на свежем воздухе	

Таблица 8.

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Общеподготовительный этап				
Понедельник	Развитие быстроты, ловкости, гибкости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	90	Построение, рапорт, объяснение задач урока.	3
			Теоретические сведения и методические рекомендации.	15
			Игры с элементами единоборства.	20+20
			Специальные упражнения на мосту.	7
			Подвижные игры, эстафеты для развития ловкости, быстроты, смелости и самостоятельности.	20
			Заключительная часть	5

Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней	135	Построение, рапорт, объяснение задач урока.	4
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	30
			Специальные упражнения на мосту.	10
			Изучение ТТД в партере и стойке.	66
			Ключ 3+35, рычаг 3+3, комбинированный прием в партере 3+3, учебные схватки по заданию в партере 1+6, переводы, сбивания 3+4, вертушка, броски подворотом 6+6. Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6. Упражнения по СФП.	15
			Упражнения на восстановление.	
			Подведение итогов	5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение и совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках по заданию. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка большая	135	Вводная часть.	5
			Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах.	20
			Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.	15
			Изучение ТТД в партере и стойке.	60
			Учебно-тренировочные схватки по заданию 3х4.	12
			Упражнения по СФП.	15
			Упражнения на восстановление.	5

			Подведение итогов урока	5
Четверг	Развитие быстроты и ловкости. Развитие силы и выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером.	20
			Игра в баскетбол (регби) 20+20.	40
			Упражнения с тяжестями 5x4	20
			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	2
Пятница	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть.	3
			Теория: создание соревновательной обстановки.	15
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером.	20
			Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.	60
			Тренировочные схватки 3+3; 3+3.	15
			Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД.	10
			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	5
Суббота	Развитие общей выносливости.		Вводная часть.	3

	Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя	135	Теория: анализ тренировочных схваток. Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах. Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения. Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке. Учебная схватка 3+3. Подвижные игры. Подведение итогов	15 20 15 50 7 20 5
Воскресенье	Активный отдых		Прогулка на свежем воздухе	
Специально-подготовительный этап				
Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств. Изучение ТТД в партере и стойке. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту. Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+3, комбинирование приемов в партере 3+3. Учебные схватки по заданию 1х6.	3 30 10 12 6 6

			В стойке: переводы, сбивания 3x4.	12
			Броски вращением, подворотом 3x4.	12
			Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6.	12
			Учебно-тренировочная схватка 3+3.	6
			Упражнения по СФП.	15
			Упражнения на восстановление.	20
			Подведение итогов	5
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силы и выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения с партнером. Кросс 7 км. Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин x 2 круга). Подведение итогов. Восстановительные средства	5 15 12-15 25 5 25
Среда	Развитие специальной выносливости. Воспитание волевых качеств. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Специальные упражнения на мосту.	5 15 10

		Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.	15	
		Изучение ТТД в партере и стойке.	50	
		Учебно-тренировочные схватки по заданию.	3-4	
		Упражнения по СФП.	15	
		Упражнения на восстановление.	5	
		Подведение итогов урока	5	
Четверг	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть.	5
			Теория.	15
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения на мосту.	20
			Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.	60
			Тренировочные схватки 3+3,3+3.	15
			Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД.	10
			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	5
	Развитие скоростно-силовых качеств.		Вводная часть.	3

Пятница	<p>Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Нагрузка средняя</p>	90	<p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.</p> <p>Игра в баскетбол (регби) 20+20.</p> <p>Упражнения с тяжестями 5x4.</p> <p>Упражнения на восстановление.</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>20</p> <p>40</p> <p>20</p> <p>5</p> <p>2</p>
Суббота	<p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Воспитание волевых качеств.</p> <p>Нагрузка средняя</p>	135	<p>Вводная часть.</p> <p>Теория.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.</p> <p>Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты и теснения.</p> <p>Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.</p> <p>Учебная схватка 3+3.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>3</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>15</p> <p>50</p> <p>7</p> <p>20</p> <p>5</p>
Воскресенье	Активный отдых		Прогулка на свежем воздухе	
Специально-подготовительный этап				

Понедельник	Развитие скоростно-силовых качеств.	135	Вводная часть.	3
	Изучение ТТД в партере и стойке.		Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	15
	Воспитание волевых качеств и специальной выносливости.		Специальные упражнения на мосту.	10
	Нагрузка выше средней		Игры с элементами борьбы.	15
			Изучение ТТД в партере и стойке.	60
			Учебно-тренировочная схватка 3+3.	7
			Упражнения по СФП.	10
			Упражнения на восстановление.	5
			Подведение итогов	5
Вторник	Развитие специальной выносливости.	135	Вводная часть.	5
	Воспитание волевых качеств.		Теория.	15
	Нагрузка выше средней		Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения, упражнения в парах.	15
			Специальные упражнения на мосту.	5
			Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.	50
			Тренировочные схватки 3+3; 3+3.	15
			Индивидуальное совершенствование и исправление ТТД.	20
	Упражнения на восстановление.	5		

			Подведение итогов	5
Среда	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и ловкости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 15+15. Упражнения с тяжестями 5х2. Подведение итогов. Упражнения на восстановление	3 10 30 10 2 35
Четверг	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование ТТД по заданию. Нагрузка большая	135	Вводная часть. Разминка (ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером, специальные упражнения на мосту. Изучение ТТД в партере: ключ 3+3, рычаг 3+5; комбинирование приемов в партере 3х4; учебные схватки по заданию 1х6. В стойке: переводы, сбивания 3х4; броски вращением, подворотом 3х4; Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6.	6 30 15 72

			Учебно-тренировочная схватка 3+3.	7
			Упражнения на восстановление	5
Пятница	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках. Нагрузка выше средней	135	Вводная часть.	3
			Теория.	15
			Разминка: ходьба, бег, специальные упражнения.	20
			Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке.	40
			Тренировочные схватки 3+3; 3+3.	15
			Индивидуальное изучение и совершенствование ТТД.	25
			Специальные упражнения.	10
			Упражнения на восстановление.	5
Подведение итогов	2			
Суббота	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	5
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	10
			Кросс 3 км.	12-15
			Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин x 2 раза)	25
			Восстановительные средства	35

Воскресенье	Активный отдых			
Восстановительно-подготовительный этап				
Понедельник	Развитие выносливости		Вводная часть.	3
Утро		45	Кроссовая пробежка 1 км.	4-5
			ОРУ с отягощением.	10
			Специальные упражнения с партнером.	25
			Восстановительный бег	2
День	Развитие скоростно-силовых качеств.	90	Вводная часть.	3
	Нагрузка средняя		Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	20
			Игра в баскетбол (регби) 20+20.	20
			Упражнения с тяжестями 5x4.	5
			Упражнения на восстановление.	2
			Подведение итогов	2
Вторник	Развитие общей выносливости		Вводная часть.	3
Утро		45	ОРУ с отягощением.	5
			Специальные упражнения с партнером.	5
			Игра в футбол.	30
			Заключительная часть	2

День	Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть.	5
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением.	10
			Специальные упражнения с партнером	10
			Изучение ТТД в партере и стойке	50
			Специальные упражнения	10
			Заключительная часть	5
Среда Утро	Развитие специальной выносливости	45	Вводная часть.	3
			Кроссовая пробежка 1 км	4-5
			ОРУ с отягощением.	10
			Специальные упражнения с партнером.	25
			Восстановительный бег	2
День	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка выше средней	90	Вводная часть.	5
			Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	10
			Кросс 3 км.	12-15
			Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин x 2 круга).	25
			Восстановительные средства	5
Четверг	Развитие общей выносливости		Вводная часть.	3

Утро		45	Кроссовая пробежка 1 км ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером. Восстановительный бег	4-5 10 25 2
День	Развитие скоростно-силовых качеств. Нагрузка выше средней	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол (регби) 20+20. Упражнения с отягощениями 5x4. Упражнения на восстановление. Подведение итогов	3 20 40 20 5 2
Пятница Утро	Развитие специальной выносливости	45	Вводная часть. ОРУ с отягощением. Специальные упражнения с партнером. Игра в баскетбол. Заключительная часть	3 5 5 30 2
День	Развитие специальной выносливости. Нагрузка средняя	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером.	5 20

			Специальные упражнения.	10
			Изучение ТТД в партере и стойке.	50
			Заключительная часть	5
Суббота	Развитие общей выносливости	45	Игра в футбол.	20
			Восстановительные средства.	25
Воскресенье			Прогулка. Активный отдых	

Программный материал

4.2.2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 3 – 5 годов обучения.

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы:

- специальные упражнения
- специализированные игровые комплексы
- элементы техники и тактики

Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Таблица 9.

План-схема годового цикла подготовки и примерное распределение учебного материала для УТГ 3-5 года

Структура годового цикла	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Периоды												
	подготовительный			соревновательный				подготовительный		соревновательный		ИПП	
	Этапы												
	ОПЭ	СПЭ		ЭНПС		СЭ	СПЭ		КПЭ	ЭНПС	СЭ		ВРЭ
Количество в неделю: тренировочных дней	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
тренировочных занятий	5	10	10	10	12	12	12	10	12	12	12	12	5
Соревнования: учебные контрольные основные количество схваток		X	X	X	X	X		X	X	X			
		X	X	X	X	X		X	X				
			X	X	X	X			X	X			
			4-5	4-5	4-5	4-5			4-5	4-5			
Учебный материал I Специально-подготови- тельные упражнения: акробатика самостраховка упражнение на мосту	6-8 упражнений в разминке на каждом занятии 4-6 упражнений в разминке на каждом занятии Обязательный комплекс в разминке; решение эпизодов схватки с уходами удержанием на мосту в основной и заключительной части занятий												
Комплексы КТ для развития: ловкости быстроты -силы выносливости													
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
II. Игровые комплексы	12-24 мин в каждом занятии												

<p>III. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере Тренировочные занятия: по решению эпизодов по решению захватов приемами по решению взаимоисключающих атакующих захватов по преодолению блокирующих упоров захватами</p>	<p>Совершенствование техники и тактики борьбы по группам классификации в комбинациях и схватках</p> <p>8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы 12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы</p> <p>8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы</p> <p>8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы</p>												
<p>IV. Приемно-переводные и контрольные испытания</p>	X			X			X			X			
<p>V. Инструкторская и судейская практика</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
<p>VI. Восстановительные мероприятия</p>		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<p>VII. Педагогический и врачебный контроль</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Таблица 10.
Варианты примерного распределения учебно-тренировочных занятий (в час) в недельном МЦ для УТГ-3-5 года

Варианты распределения занятий	Условия в период подготовки	Объем часов	Количество занятий	Понед.	Вторн.	Среда	Четв.	Пяти.	Субб.	Воскрес.
1. Утро 2. Вечер	Подготовительный период	18 18	5 6	3 3	4 3	1 3	3 3	4 3	3 3	АО
1. Утро 2. Вечер	Подготовительный период (спорткласс)	5 13	5 5	1 3	1 3		1 3	1 3	1 1	АО
3. Утро 4. Вечер	Предсоревновательная подготовка (спорткласс)	6 12	6 6	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	АО
1. Утро 2. День 3. Вечер	Подготовка в условиях (УТС) (спортклассы)	6 4 8	6 3 4	1 2	1 1 2	1	1 1 2	1 2 2	1	АО
5. Утро 6. Вечер	Соревновательный период	18	10	1 2	1 3	1	1 2	1 1	1	Соревнования (3 ч)
4. Утро 5. Вечер	Соревновательный период	18	8	1 3	1	1 3	1 1	1	Соревнования (6 ч)	
7. Утро 8. Вечер	Соревновательный период	18	7	1 2	1 2	1 1	1	Соревнования (9 ч)		

Таблица 11.

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 3-5-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий, мин	Содержание занятий	Дозировка (мин)
<i>Общеподготовительный этап)</i>				
Понедельник Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка - 1км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
2-я половина дня	Развитие специальной выносливости	90	Вводная часть Разминка Специальные упражнения с партнером Изучение ТТД в партере и стойке Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером, с манекеном Заключительная часть	3 15 5 40 7 15 5
Вторник Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в футбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
2-я половина дня	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка Спец. упражнения на мосту Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке Тренировочные схватки 3+3; 3+3 Исправление ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД Упражнения на восстановление Подведение итогов	5 15 5 25 15 15 5 5
Среда Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка - 10 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2

2-я половина дня	Развитие скоростно-силовых качеств	90	Вводная часть Разминка Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с отягощениями 5x2 Подведение итогов Восстановление (душ, массаж)	3 10 40 10 2 45
Четверг Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка - 1 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
1	2	3	4	5
2-я половина дня	Развитие специальной выносливости	90	Вводная часть Разминка Специальные упражнения на мосту Изучение ТТД в партере и стойке Учебно-тренировочная схватка Специальные упражнения с партнером и манекеном Заключительная часть	3 15 5 40 7 15 5
Пятница Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
Суббота Утро	Совершенствование физических качеств Баня, массаж Нагрузка ниже средней	45	Бег, ОРУ, СПУ, ОФП (кросс - 3000 м) Восстановительные мероприятия (баня, массаж)	15 30 90
Воскресенье	Активный отдых	45	Прогулка	45

Таблица 12.

Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ переходного периода для учебно-тренировочной группы 3-5-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Понедельник	Воспитание волевых качеств Нагрузка ниже средней	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День - 90	ОФП (футбол) 2x40	90
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, ловкости и гибкости Нагрузка выше средней	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День-45	ОРУ ОФП (баскетбол) 2x20	5 40

		Вечер - 90	Борьба: разминка УТР ст. 2х3, п. 2х3 Индивидуальное совершенствование ТТМ Специальные упражнения	15 15 50 10
Среда	Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 25
		День-45	ОФП (кросс) - 3000 м	45
Четверг	Воспитание физических качеств Нагрузка средняя	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День - 45	ОФП (плавание)	45
		Вечер - 45	Прогулка	
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости Нагрузка средняя	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День - 90	ОРУ ОФП (регби) 2х30 Упражнения в парах	10 60 20
		Вечер - 90	Борьба: разминка УТР ст. 2х3, п. 2х3 Индивидуальное совершенствование ТТД Специальные упражнения	15 15 50 10
Суббота	Совершенствование физических качеств Баня, массаж Нагрузка ниже средней	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День - 45	ОФП (кросс) - 3000м Специальные упражнения	20 25
		Вечер - 90	Восстановительные мероприятия (баня, массаж)	90
Воскресенье	Активный отдых	Утро - 45	Прогулка	45

Таблица 13.

Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ подготовительного периода для учебно-тренировочной группы 3-5-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20

	Нагрузка средняя	День-45	ОФП (футбол) 2x20	5+20
		Вечер - 90	Борьба: разминка УТР ст. 2x4 мин., п. 2x4 мин УТсхв. 3x2 Индивидуальное совершенствование ТТД Заключительная часть	15 45 7 20 3
Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и быстроты	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День-45	ОФП (баскетбол) 2x20	5+40
Среда	Нагрузка выше средней	Вечер - 90	Борьба: разминка УТР ст. 4x2, п. 4x2 УТсхв. 2x3 Индивидуальное совершенствование ТТД Заключительная часть	15 45 7 20 3
		Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	18 10 20
Четверг	Нагрузка средняя	День - 90	ОФП (скоростно-силовая тренировка) Восстановительные средства (баня)	45 45
		Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
Пятница	Нагрузка средняя	День - 90	Борьба: разминка УТР ст. 7x4, п. 4x2 УТС-6	15 68 7
		Вечер - 45	ОФП (регби) 2x20	5+40
Пятница	Нагрузка большая	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		День - 90	Борьба: разминка УТР ст. 2x4, п. 2x4 УТС-6	15 68 7
		Вечер - 90	Борьба: разминка	15

Суббота	Совершенствование физических качеств	Утро-45	УТР ст. 2x5, п. 2x5	68
			УТС-6	7
	Нагрузка ниже средней	День-90	Бег	15
			ОРУ	10
Воскресенье	Активный отдых	40	СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	20
			ОФП (футбол) 2x20	10+40
		Вечер - 90	Баня, массаж	50
			Прогулка	40

Таблица 14.

Примерная структура тренировочных нагрузок в недельном МЦ соревновательного периода для учебно-тренировочной группы 3-5-го годов обучения

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Понедельник	Изучение и совершенствование техники и тактики, силы и выносливости	Утро - 45	Бег	15
			ОРУ	10
	Нагрузка средняя	День - 45	СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	20
ОФП (скоростно-силовая тренировка)			5+40	
Вторник	Изучение и совершенствование техники и тактики	Утро - 45	Борьба: разминка	10
			УТР: ст. 5, п. 2x4	28
	Нагрузка выше средней	Вечер - 45	УТСхв. 3 + 3	7
Борьба: разминка			15	
Среда	Изучение и совершенствование ловкости и гибкости	Утро - 45	УТР ст. 4x4, п. 4x4	75
			УТР ст. 4x5, п. 2x4	23
	Нагрузка средняя	Вечер - 45	УТСхв. 3 + 3	7
Бег			15	
Четверг	Изучение и совершенствование техники и тактики, быстроты и силы	Утро - 45	ОРУ	10
			СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	20
	День-45	ОФП (регби) 2x20	5+40	
		Вечер - 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45

	Нагрузка большая	Вечер - 45	Борьба: разминка УТР: ст. 4x6, п. 2x4 УТсхв.-3 + 3	15 23 7
Пятница	Изучение и совершенствование техники и тактики	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 5 20
		Нагрузка большая	День - 45	Борьба: разминка УТР: ст. 4x4, п. 4x4 УТсхв. -3 + 3
		Вечер - 90	Борьба: разминка УТР ст. 4x5, п. 4x5 УТсхв - 3 + 3	15 68 7
Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятия, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Суббота	Воспитание физических качеств Нагрузка ниже средней	Утро - 45	Бег ОРУ СПУ и индивидуальное совершенствование ТТМ	15 10 20
		День-90	ОФП (баскетбол) 2x20 Скоростно-силовая тренировка	5+40 5+40
		Вечер - 45	Баня, массаж, восстановительные мероприятия	45
Воскресенье	Активный отдых	Утро - 45	Прогулка	45

Таблица 15.

Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Комплекс № 1	Общее время 1 круга - 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
<i>I станция</i> Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
<i>II станция</i> Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<i>III станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
<i>IV станция</i> Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые

<i>V станция</i> «Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища или захватом туловища сзади)	2x10 м	
<i>VI станция</i> Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
<i>VII станция</i> Лазание по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
<i>VIII станция</i> Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
Комплекс №2	Общее время работы 60 мин	
<i>I станция</i> Борьба на руках	3x2 мин, 1 мин - отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
<i>II станция</i> Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6x8-10 м	
<i>III станция</i> Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
<i>IV станция</i> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	4x(12—15+15—20с)	В максимальном темпе, хват произвольный
<i>V станция</i> Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
<i>VI станция</i> Приседание с партнером а) на плечах; б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	
<i>VII станция</i> Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	
<i>VIII станция</i> Отжимание в упоре лежа: а) руки на ширине плеч; б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см; в) руки разведены; г) с хлопками рук	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с. Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз. Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую. Можно с переносом тяжести тела с одной руки на другую
<i>IX станция</i> Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	

<i>X станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2-4	
Комплекс № 3	Общее время работы - 30 мин	Выполнить 1-2 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
<i>I станция</i> Забегание на мосту в обе стороны Перевороты на мосту	10-вправо, 10-влево 10-12	На качество и скорость выполнения В максимальном темпе
<i>II станция</i> Лежа на спине, руки в стороны в упоре; опускание прямых ног в стороны. И.п. - в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	15-20 По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
<i>III станция</i> В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
<i>IV станция</i> Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	2x10-15	Сопротивление максимальное
<i>V станция</i> И.п. - лежа на спине, захватив ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках	2x15-20	В максимальном темпе
<i>VI станция</i> И.п. - сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x30 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив хват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
<i>VII станция</i> Выталкивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования
<i>VIII станция</i> Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
<i>IX станция</i> Борьба за палку одной и двумя	1 мин	В форме соревнований

руками		
<i>X станция</i> Стоя спиной друг к другу взять друг друга вытянутыми вверх руками: Наклоняясь вперед. Вращения в стороны	15-20 по 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
<i>XI станция</i> Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10м	
<i>XII станция</i> Отжимание в упоре лежа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
<i>XIII станция</i> Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в и.п.	15-20	В максимальном темпе
<i>XIV станция</i> Лазанье по канату 4 м без помощи ног	2	
<i>XV станция</i> Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

4.3. Тренерская и судейская практика.

Одной из задач ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающихся знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской практике.

Оно имеет большое воспитательское значение. У обучающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Программный материал

В группах начальной подготовки с учащимся проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно.

Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований и по сдаче контрольных нормативов.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий и инструктора и судьи по спорту.

5. Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическое обеспечение - одно из важнейших направлений в программе развития ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз».

Оно направлено на совершенствование образовательного процесса, программ содержания, форм и методов деятельности секций, профессионального мастерства тренерско-преподавательского состава.

На современном этапе метод обеспечения непосредственно связан с созданием условий для адаптации, становления, развития и саморазвития тренеров-преподавателей на основе выявления их индивидуальных особенностей.

Для этого необходимо:

- обеспечение тренеров-преподавателей типовыми программами, на основе которых создаются адаптированные программы по своему виду спорта;
- включение тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту в различные виды деятельности по повышению уровня профессиональной подготовки и формированию у них потребности непрерывного профессионального совершенствования.

Методическое обеспечение включает в себя:

- методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
- внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
- систему информирования, просвещения и обучения кадров;
- совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

6. Кадровое обеспечение

Кадровый потенциал – это механизм реализации всех поставленных целей и задач, изменений в деятельности учреждения дополнительного образования. Целью ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз» является совершенствование системы подготовки, повышения квалификации, переподготовки, аттестации физкультурно-спортивных кадров ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз», подготовка спортивного резерва.

Задачи ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз»:

- обеспечение тренерами-преподавателями высшей квалификации;
- повышение квалификации тренерского состава;
- поддержка молодых специалистов;
- создание системы поощрений работникам, добивающихся значительных результатов.

7. Управление реализацией Программы

Общий контроль за реализацией Программы осуществляет Министерство ЧР по спорту и физической культуре.

Руководителем Программы является директор ГБУ ДОЛОВЗ «Спортивно-адаптивная школа «Ламан Аз».

Программа является документом, открытым для внесения изменений и дополнений.