

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Текущий контроль

Антропометрические измерения.

Осуществляется на каждом занятии, это обследования, проводимые медицинскими работниками перед началом и в течение всего периода занятий физическими упражнениями. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и оценки уровня здоровья и функционального состояния юных спортсменов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных нагрузок.

Текущие обследования рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи и непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС, физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной

нагрузки, которая лежит в основе планирования тренировочного занятия.

Таблица 4

ЧСС (уд/мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость, сила)

**Промежуточный контроль
Нормативы общей физической подготовки
на этапе базового уровня подготовки**

Таблица 5

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Результаты	
		Юн.	Дев.
Быстрота	Бег на 30 м (не более с)	5,8	6,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более с)	9,0	9,3
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	2	1
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее с)	2	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	15	10
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее раз)	8	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	150	140

Примечание: Для борцов тяжёлых и легчайших весовых категорий нормативы могут быть снижены до 10%.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Нормативы по технической подготовленности

Забегания на мосту:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на

ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;

- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

Перевороты с моста:

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьямина ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

Кувырок вперед, подъем разгибом:

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием:

Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря

равновесия при приземлении;

- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

Техника выполнения технико-тактических действий

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контр приемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу:

а) прием-защита – прием;

б) прием-контрприем – контрприем;

в) прием в стойке – прием в партере:

◆ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

◆ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

◆ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

3.2.Методические материалы

План-конспект урока

Вид: Вольная борьба

Дата проведения :

Тема занятий: Изучение технико-тактических действий в партере и стойке.

Задачи урока: Совершенствование элементов техники и тактики.

Воспитательные: Воспитание волевых качеств.

Оздоровительные: Развитие силы и выносливости.

Место проведения: Зал борьбы

Инвентарь: борцовский ковер, свисток.

Тренер-преподаватель: _____, тренер-преподаватель по вольной борьбе

Таблица 7

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	<p>Подготовительная часть - построение, приветствие - сообщение задач урока</p> <p>Упражнение в ходьбе Движение налево в обход с выполнением заданий: - пальцы в замок, разминаем кисти рук. - руки вверх, на носках марш. - руки за голову, на пятках марш.</p> <p>- руки на пояс, на внутренней стороне стопы марш. - на внешней стороны стопы марш.</p> <p>Упражнение в беге - бег - приставными шагами: (левым боком), (правым боком). - скрестными шагами правым, левым боком марш - бег спиной вперед смотрим через левое плечо</p> <p>Обычный бег. Постепенно переходим на ходьбу.</p> <p>ОРУ на месте - и.п. – ноги на ширине плеч.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>3 кр.</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>8 раз</p>	<p>Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки прямые, голову выше. Лопатки сведены, спину держим. Держать равновесие. Тянемся вверх на носочках.</p> <p>Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать.</p> <p>Смотрим через левое плечо</p> <p>Восстанавливаем дыхание, делаем вдох и выдох.</p> <p>Упражнения выполняем с большой амплитудой.</p> <p>Упражнения выполняем с большой</p>

	<p>Круговые движения головой налево, направо.</p> <p>- и.п. – о.с., руки вперед, круговые движения руками вперед, назад на 4 счета.</p> <p>- и.п. – ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед и назад, круговые движения</p> <p>- и.п. – о.с., круговые движения коленного сустава в левую и правую сторону.</p> <p>- и.п. – о.с., выпады стороны.</p> <p>- Обучение захвата ноги за бедро и голень.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение. 2. Показ. 3. Отработки с партнером. <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем вверх с шагом назад широко (подниманием вверх движением левой руки за голеностоп с постановкой ноги или без) 2. Сбивание в партер в направлении спины, для выполнения толчка левую ногу ставит в упор. 3. Сбивание в партер на живот ударом плечом, с поворотом. <p>- изучение ТТД в стойке- переводы рывком за руку, сбивание 3*4; броски вращением, подворотом 3*4;</p> <p>II.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – показ 2 – объяснение 3 – отработки с партнером <p>- Обучение приема в партере «Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение. 2. Показ. 3. Выполнить переворот когда противник стоит в партере. <p>Заключительная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение - подведение итогов - д/з: повторить упражнение - организованный уход 	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>20 мин</p> <p>5 мин.</p>	<p>амплитудой.</p> <p>Ноги на коленях не сгибаем, касаемся руками пола.</p> <p>Характерные ошибки: Атакующий захватывает голень левой рукой слишком высоко, надо взять низко, у пятки чтобы не сопротивлялся.</p> <p>Работа на восстановление. Выявить лучших отличившихся детей.</p>
--	---	---	---