

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

**Входной контроль
Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы**

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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 шей 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 5

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 и специальной физической подготовки

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Год обучения 1		Год обучения 2	
		УУС-1		УУС-2	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Быстрота	Бег на 30 м (не более с)	5,0	5,2	4,8	5,0
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более с)	7,8	8,0	7,6	7,8
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	9	5	10	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	26	18	28	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	190	180	200	190
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	9	5	10	6
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	12	10	13	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	13	11	14	12
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа				

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

Итоговый контроль.

Участие в соревнованиях регионального и всероссийского уровня.

Таблица 7

Развиваемое физическое качество	Наименование тестов	Год обучения 1		Год обучения 2	
		УУС-1		УУС-2	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Быстрота	Бег на 30 м (не более с)	4,8	5,0	4,7	4,9
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более с)	7,6	7,8	7,5	7,7
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее раз)	10	6	11	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	28	20	30	22
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	200	190	210	200
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее раз)	10	6	11	7
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее раз)	13	11	14	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее раз)	14	12	15	13
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа				

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

Приложение 2

3.2.Методические материалы

План-конспект

открытого учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе
тренера-преподавателя _____

Тема: «Технико-тактические действия в стойке. Развитие взрывной силы, координации, выносливости»

Дата проведения:

Место проведения: борцовский зал _____

Время проведения:

Учебная группа:

Оборудование: ковер, скакалки

Цель занятия: Обучение технико-тактическим действиям в стойке.
Развитие взрывной силы, координации, выносливости.

Задачи занятия:

1. Совершенствование сваливания сбиванием разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку;
2. Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки)

Таблица 8

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (35 мин.)			
1	Построение, расчет, проверка присутствующих, сообщение задач урока	5 мин.	Проверка состояния спортивной формы у воспитанников, самочувствие занимающихся.
2	Разминка: Ходьба: - спортивная ходьба; Бег: - легкий бег; - попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах; - приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°; - прямыми ногами вперед, назад; - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - скрестным шагом левым, правым боком; - прыжками вверх прогнувшись; - прыжками с поворотом на	10 мин.	Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак. Из строя не выбегать. Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше. Держать строй, смотреть через правое плечо. Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче. Касаться пятками ягодиц. Имитировать подход к броску подворотом. Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице. Ускорение с низкого старта.

	360°; - кувырок с дальнейшим ускорением по прямой; - легкий бег с переходом на ходьбу.		Восстановить дыхание.
3	Общеразвивающие упражнения в движении: - для мышц верхнего плечевого пояса; - для корпуса; - для ног; Акробатические упражнения: - кувырки; - падения; - колесо; - кувырок с разгибом; Общеразвивающие упражнения на месте: - переступание - наклоны - выпады - шпагаты.	10 мин.	Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать. Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой. Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой. При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны.
4	Специальные упражнения борца: - имитация подворота для броска - имитация «нырка» под руку - движение в захвате «рука-туловище» - движение в захвате «крест» - упражнение в положении упор головой в ковер - упражнение в положении борцовского моста - забегания, перевороты.	10 мин.	Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок.
2. Основная часть (50 мин.)			
1	Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища	10	Захватить плечо. Плотнo прижать свой локоть к груди, другая рука держит за пояс. Двигаться вперед-влево, вперед-назад. Голова

	сбоку.		плотно прижата к руке партнера. Делать шаг назад. Опора на впереди стоящую ногу.
2	Тактика подготовки приема.	5	Не стоять долго в захвате. Вывести партнера из равновесия. Свое плечо ниже плеча партнера и упор в грудь партнера.
3	Защита и контрприем.	10	Попытаться освободить руку, разворачиваясь грудью к партнеру. «Разорвать» плотный захват и увеличить дистанцию с атакующим.
4	Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки).	10	Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Партнера бросать в сторону от центра.
	Тактика подготовки приема.	5	Захватить руку и заставить партнера выпрямиться. Обозначить «нырок» под руку (другую).
	Защита и контрприем.	10	Во время контрприема присесть и отклониться назад, упираясь рукой в спину атакующего. Зашагнуть за атакующего. Захватить за корпус и прогибаясь свалить (бросить) партнера на спину.

3. Заключительная часть (5 мин.)

1	Ходьба: - встряхивать руками, ногами.	1 мин.	Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС.
2	Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.	3 мин.	Выполнять в парах.
3	Построение, подведение итогов занятия.	1 мин.	Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках.