Модель построения трехлетней тренировки борцов в Хворостянском филиале ГБОУ СОШ п. Прогресс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компоненты подготовки | Этап первого года подготовки | Этап второго года подготовки | Этап третьего года подготовки |
| Спортсмены | Новички 10-15 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом Группа начальной подготовки первого года обучения. |  |  |
| Группы подготовки |  | Группа начальной подготовки второго года обучения. | Группа начальной подготовки третьего года обучения. |
| Тренер | Специалист, владеющий методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям спортивной борьбой. |
| Технико-тактическая подготовка | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств. | Совершенствование основ ведения единоборства; совершенствование овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств. |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный | Игровой, равномерный, повторный соревновательный, интервальный |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебныеучебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 1года обучения. | Групповые учебныеучебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 2 года обучения. | Групповые учебныеучебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 3 года обучения. |
| Условия подготовки | Борцовский зал, с соответствующим оборудованием, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки |
| Цель подготовки | Привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой. |
| Идейно-политическое и нравственное воспитание | Воспитание патриотизма чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики, закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни школы. |
| Теоретическая подготовка | Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований содержании и организации занятий по спортивной борьбе и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в видах борьбы, о системе многолетней подготовки борцов, о методах анализа спортивной подготовки. |
| Специально-психологическая подготовка | Повышение уровня мотивации к занятиям борьбой; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим занятиям. |
| Физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств. |
| Средства восстановления | Педагогические – прогулки, пеший туризм, вело туризм, плавание, гребля, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня. |