**Муниципальное образование**

**город окружного значения Нижневартовск**

**Ханты-Мансийский автономный округ- Югра**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска**

**«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»**

**(МАУДО г.Нижневартовска «СДЮСШОР»)**

**«У Т В Е РЖ Д А Ю»**

**Директор МАУДО г. Нижневартовска**

**«СДЮСШОР»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Денис**

**«\_\_\_\_» ---------------- 2015 года**

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по дисциплине**

**« вольная борьба »**

**(разработана на основе федерального стандарта по виду спорта «спортивная борьба», утверждённого приказом Министра спорта РФ от 27 марта 2013 года № 145)**

**Составители:**

**старший**

**тренер-преподаватель**

**Запрягаев В.М.**

**Срок реализации программы: 10 лет**

**г. Нижневартовск - 2015 год**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233); Приказом Министра спорта РФ от 27 марта 2013 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»; нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующих деятельность спортивных школ; программы «Вольная борьба» и методических рекомендаций для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, издательства «Советский спорт», Москва, 2003 год, под общей редакцией профессора Подливаева Б.А.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного борца вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель этой программы:**

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Профессиональное самоопределение;

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к занятиям вольной борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники вольной борьбы и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочные группы (ТГ)** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к вольной борьбе, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

**Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа – определение предрасположенности к дальнейшему занятию вольной борьбой;

- развитие физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства учитывается:**

1.Уровень физического и функционального состояния занимающихся.

2.Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.

3. Динамика спортивно-технических показателей.

4. Результаты выступления во всероссийских соревнованиях.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

1. Стабильность выступления во всероссийских и международных соревнованиях.

2. Число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

**Основными формами тренировочной работы** в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки –этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства(ССМ) и этап высшего спортивного мастерства.  
**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься вольной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники вольной борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.   
**Тренировочные группы** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.   
**Группы ССМ** формируются из спортсменов, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.   
**Группы ВСМ** формируются из спортсменов, выполнивших спортивный звание мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 14 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 1-4 |

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  | |  | |  |  |
| **1 год** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |  |  |
| Общая физическая подготовка(%) | 43-55 | 32-41 | 22-28 | 16-21 | 9-12 | 31-39 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 | 16-20 |
| Технико-тактическая подготовка(%) | 20-26 | 25-32 | 24-31 | 25-32 | 30-39 | 25-32 |
| Теоретическая и психологическая подготовка(%) | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| Восстановительные мероприятия(%) | - | 6-7 | 7-10 | 13-17 | 13-16 | 8-10 |
| Инструкторская и судейская практика,(%) | - | 0,5-1 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, (%) | 1 | 0,5-1-2 | 3-5 | 3-6 | 5-6 | 5-7 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта вольная борьба:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |  |  |
| Контрольные | - | - | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательных схваток | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 | 40-48 |

**Режимы тренировочной работы**

**Наполняемость групп и режим тренировочной работы:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Миним. кол-во занимающихся в группе** | **Максим.**  **кол-во занимающихся в группе** | **Максим.**  **кол-во часов в неделю** | **Требование по спортивной подготовке** | **Оптималь-**  **наяпродолжи-тельность обучения**  **(лет)** |
| ***Группы начальной подготовки*** | | | | | | |
| **1-й год** | **10-11 лет** | **15** | **30** | **6** | **б/р** | **1 – 3 года** |
| **2-й год** | **11-12 лет** | **14** | **28** | **9** | **3-2 юн.разряд** |
| **3-й год** | **12-15 лет** | **14** | **28** | **9** |
| ***Группы тренировочного этапа (спортивной специализации)*** | | | | | | |
| **1-й год** | **12-15 лет** |  | **20** | **12** | **1 юн.разряд** | **1 – 3 года** |
| **2-й год** |  |
| **3-й год** | **13-16 лет** |  | **16** | **18** | **2-1 разряд** | **1 – 3 года** |
| **4-й год** |  | **1 разряд** | **1 - 2 года** |
| ***Группы совершенствования спортивного мастерства*** | | | | | | |
| **1-й год** | **15-17 лет** |  | **12** | **24** | **КМС** | **1–2 года** |
| **свыше 1года** | **16-21 год** | **28** | **КМС, МС** | **2-3 года** |
| ***Группы высшего спортивного мастерства*** | | | | | | |
|  | **С 18 лет** |  | **8** | **32** | **МС** | **без ограничений** |

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

**Продолжительность одного занятия не должна превышать:**

- в ГНП 1 года обучения - 2,0 часов;

-в ГНП свыше года и в ТГ 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с ТГ 3 года обучения, недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста борцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  пп | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** | | **Первого года** | **Свыше года** | **До двух лет** | | **Свыше двух лет** |  |  | | **1.** | **Общая физическая**  **подготовка** | 167 | 188 | 172 | | 258 | 231 | 645 | | **2.** | **Специальная физическая подготовка** | 60 | 128 | 141 | | 319 | 434 | 331 | | **3.** | **Технико-тактическая подготовка** | 60 | 115 | 252 | | 371 | 637 | 529 | | **4.** | **Теоретическая и психологическая подготовка** | 17 | 29 | 51 | | 84 | 146 | 151 | | **5.** | **Восстановительные мероприятия** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | **6.** | **Участие в соревнованиях:** | | | | | | | | | **контрольные** | Вне сетки расписания, по договорённости | | | | | | | | **отборочные** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | **основные** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | **главные** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | **Соревновательных схваток** | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | | | | | | **7.** | **Врачебный и медицинский контроль** | **Вне сетки расписания, по отдельному графику** | | | | | | | | **8.** | **Контрольные испытания** | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | | **9.** | **Переводные испытания** | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | |  | **Всего часов: в неделю** | 6 | 9 | | 12 | 20 | 28 | 32 | |  | **в год** | 312 | 468 | | 624 | 1040 | 1456 | 1664 | |  | **Количество тренировок**: | | | | | | |  | |  | **в неделю** | 3-4 | 3-5 | | 6 | 9-12 | 9-14 | 9-14 | | **в год** | | 208 | 260 | | 312 | 624 | 728 | 728 |   Учебный план разработан с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.  **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **распределения учебных часов для группэтапа начальной подготовки первого года обучения**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | | 1. | Общая физическая  подготовка | 167 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 12 | 14 | 13 | 13 | | 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 3. | Техническо-тактическая подготовка | 60 |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | | 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 17 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | | 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику | | | | | | | | | | | | | | 6. | Соревнования | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности | | | | | | | | | | | | | | 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  | | 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | - |  | |  | Всего часов: в год | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |   **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше года обучения**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | | 1. | Общая физическая  подготовка | 188 | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 16 | 14 | 17 | 15 | 14 | | 2. | Специальная физическая подготовка | 128 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | 3. | Техническо-тактическая подготовка | 115 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | | 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 29 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | | 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику | | | | | | | | | | | | | | 6. | Соревнования | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности | | | | | | | | | | | | | | 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | |  | Всего часов: в год | 468 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |   **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **распределения учебных часов для групп тренировочного этапа до двух лет подготовки**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | | | 1. | Общая физическая  подготовка | 172 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | | | 2. | Специальная физическая подготовка | 141 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | | | 3. | Технико-тактическая подготовка | 252 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | | | 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 51 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику | | | | | | | | | | | | | | 6. | Соревнования | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности | | | | | | | | | | | | | | 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | | |  | Всего часов: в год | 624 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | |   **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **распределения учебных часов для групп тренировочного этапа свыше двух лет подготовки**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | | август | | 1. | Общая физическая  подготовка | 258 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | | 22 | | 2. | Специальная физическая подготовка | 319 | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 27 | 27 | | 26 | | 3. | Технико-тактическая подготовка | 371 | 29 | 32 | 32 | 31 | 31 | 31 | 31 | 31 | 30 | 31 | 31 | | 31 | | 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | | 8 | | 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику | | | | | | | | | | | | | | | 6. | Соревнования (игры) | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | |  |  | |  | Всего часов: в год | 1040 | 87 | 86 | 86 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 87 | 86 | | 86 | 87 |   **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **распределения учебных часов для групп этапа подготовки совершенствования спортивного мастерства**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | | 1. | Общая физическая  подготовка | 231 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 20 | 19 | | 2. | Специальная физическая подготовка | 434 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 37 | 37 | 36 | 36 | 36 | 36 | | 3. | Технико-тактическая подготовка | 637 | 52 | 54 | 54 | 53 | 53 | 53 | 53 | 53 | 52 | 53 | 53 | 54 | | 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 146 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 10 | 12 | 12 | 12 | | 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику | | | | | | | | | | | |  | | 6. | Соревнования (игры) | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности | | | | | | | | | | | |  | | 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | |  | Всего часов: в год | 1456 | 121 | 122 | 122 | 122 | 122 | 121 | 122 | 121 | 121 | 121 | 121 | 121 |   **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **распределения учебных часов для групп этапа подготовки высшего спортивного мастерства**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № пп | Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | | | | | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | | 1. | Общая физическая  подготовка | 645 | 53 | 54 | 54 | 54 | 54 | 53 | 54 | 54 | 53 | 54 | 54 | 54 | | 2. | Специальная физическая подготовка | 331 | 27 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 27 | 28 | 26 | 28 | 27 | 28 | | 3. | Технико-тактическая подготовка | 529 | 43 | 44 | 44 | 44 | 44 | 45 | 45 | 45 | 43 | 44 | 44 | 44 | | 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 151 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | | 5. | Восстановительные мероприятия | Вне сетки расписания, по отдельному графику | | | | | | | | | | | | | | 6. | Соревнования (игры) | Согласно планируемых показателей соревновательной деятельности | | | | | | | | | | | | | | 7. | Контрольные испытания | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 8. | Переводные испытания | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | |  | Всего часов: в год | 1664 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 139 | 138 | 138 | 138 | 138 |   **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  **1-й год обучения**  **ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в РФ***  Физическая упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.  Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.  **ТЕМА 2. *Спортивная борьба в РФ***  Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытный борьбы у различных народов нашей страны  **ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***  Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.  **ТЕМА 4*. Гигиена, закаливание, питание и режим борца***  Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.  Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.  **ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой***  Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.  **ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж***  Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.  Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.  **ТЕМА 7. *Основы техники и тактики борьбы***  Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.  **ТЕМА 8. *Моральная и психологическая подготовка борца***  Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.  Умение терпеть как основное проявление воли.  Правила поведения в спортивном коллективе.  **ТЕМА 6. *Физическая подготовка борца***  Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.  Роль физических качеств в подготовке борца.  **ТЕМА 10. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований***  Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини борьбы.  Весовые категории для борцов 10-12 лет.  Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.  **ТЕМА 11. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой***  Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.  **2-й год обучения**  **ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в РФ***  Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.  **ТЕМА 2. *Спортивная борьба в РФ***  Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители.  **ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение функций организма спортсмена***  Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др.  Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.  **ТЕМА 4. *Гигиена закаливания, питание и режим борца***  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.  Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.  **ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе***  Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.  **ТЕМА 6*. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж***  Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.  Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.  Значение врачебного контроля при занятиях спортом.  **ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы***  Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.  **ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца***  Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.  Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.  **ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца***  Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для борцов 10-12 лет.  **ТЕМА 11. *Правила соревнований по спортивной борьбе****.* ***Планирование, организация и проведение соревнований***  Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.  Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.  **ТЕМА 12. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой***  Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Переносной ковер для борьбы. Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям: натягивание покрышки, обкладка матами, коврами, дорожками, разметка.  **3-й год обучения**  **ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в РФ***  Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в РФ.  **ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России***  Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов на международной арене.  Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (вольной, греко-римской, дзюдо, самбо).  **ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***  Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий борьбой. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.  **ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца***  Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения.  Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.  **ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе***  Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).  **ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж***  Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой.  Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.  **ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы***  Классификация и терминология спортивной борьбы. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.).  Значение техники и тактики для становления мастерства борца.  **ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца***  Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы.  **ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца***  Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).  **ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца***  Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости борца. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.  **ТЕМА 11. *Планирование и контроль тренировки борца***  Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения в СДЮСШОР.  **ТЕМА 12. *Правила соревнований по вольной борьбе и спортивной борьбе. Планирование, организация и проведения соревнований***  Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.  **ТЕМА 13*. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой***  Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.. Применение тренажеров в тренировке борца. Эксплуатация и уход за снарядами.  **ТЕМА 14. *Просмотр и анализ соревнований***  Освоение символов для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.  **ТЕМА 15. *Установки борцам перед соревнованиями***  Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников.  Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой.  Режим дня накануне соревнований.  **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  **ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**  **1-й год обучения**  **ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России***  Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.  Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).  Программно-нормативные основы системы физического воспитания.  **ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России***  Вступление Федерации спортивной борьбы России в Международную федерацию любительской борьбы (ФИЛА). Выступления борцов России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.  Анализ участия российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.  **ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***  Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой.  Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.  **ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца***  Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.  **ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по борьбе***  Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.  **ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж***  Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.  **ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы***  Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контр нападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.  **ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца***  Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.  Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.  **ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка***  Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивной борьбе.  Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный метод заданий и др.).  **ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца***  Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.  **ТЕМА 11. *Планирование и контроль тренировки борца***  Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана конспекта занятия.  **ТЕМА 12. *Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований***  Судейство соревнований по спортивной борьбе. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста.  Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.  **ТЕМА 13. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой***  Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.  **ТЕМА 14. *Просмотр и анализ соревнований***  Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов.  Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.  **ТЕМА 15. *Установки борцам перед соревнованием***  Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.  **2-й год обучения**  **ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России***  Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).  Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Организация работы в СДЮСШОР.  **ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России***  Организация подготовки спортивного резерва по спортивной борьбе в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.  Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.  **ТЕМА 3. *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***  Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.  **ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца***  Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.  **ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой***  Виды травм в спортивной борьбе. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.  **ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж***  Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние – наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.  Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.  Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.  Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.  Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередованием его с физическими упражнениями.  **ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы***  Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования.  Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.  Биохимические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.  Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.  Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке.  Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.  **ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца***  Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.  Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.  **ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца***  Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др...  Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.  **ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца***  Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.  **ТЕМА 11. *Планирование и контроль тренировки борца***  Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.  Формы и правила ведения дневника.  Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.  **ТЕМА 12. *Правила соревнований по спортивной борьбе****.* ***Планирование, организация и проведение соревнований*** Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.  **ТЕМА 13. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой***  Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.  **ТЕМА 14. *Просмотр и анализ соревнований***  Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).  **ТЕМА 15. *Установки перед соревнованием***  Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.  **3-й год обучения**  **ТЕМА 1. *Физическая культура и спорт в России***  Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.  **ТЕМА 2. *Спортивная борьба в России***  Эволюция техники, тактики и правил соревнований по спортивной борьбе. Международные и олимпийские виды спортивной борьбы. Достижения российских борцов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.  **ТЕМА 3*. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***  Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.  **ТЕМА 4. *Гигиена, закаливание, питание и режим борца***  Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.  Сгонка веса в парной бане.  Питание борца в период сгонки веса.  **ТЕМА 5. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой***  Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утомлении, замерзании и др..  **ТЕМА 6. *Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж***  Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки.  Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.  **ТЕМА 7. *Основы техники и тактики спортивной борьбы***  Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.  Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий спортивной борьбы в различных условиях соревновательной деятельности.  Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.  Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.  **ТЕМА 8. *Основы методики обучения и тренировки борца***  Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники.  Общие и специальные принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.  **ТЕМА 9. *Моральная и психологическая подготовка борца***  Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.  Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.  **ТЕМА 10. *Физическая подготовка борца***  Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.  **ТЕМА 11. *Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе***  Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.  **ТЕМА 12. *Планирование и контроль тренировки борца***  Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.  Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.  Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой.  Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки.  Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.  **ТЕМА 13. *Правила соревнований по спортивной борьбе****.* ***Планирование, организация и проведение соревнований*** Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комлектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.  **ТЕМА 14. *Оборудование и инвентарь для занятий борьбой***  Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит. Требования к местам соревнований.  **ТЕМА 15. *Просмотр и анализ соревнований***  Просмотр соревнований по спортивной борьбе с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий борцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных борцов.  Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших борцов.  **ТЕМА 16. *Установки перед соревнованием***  Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов  **4-й год обучения**  **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России**  Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по спортивной борьбе.  **ТЕМА 2. Спортивная борьба в России**  Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по спортивной борьбе. Достижения юных борцов на международной арене.  Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.  **ТЕМА 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена**  Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.  Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.  **ТЕМА 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца**  Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по спортивной борьбе.  Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах.  Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.  **ТЕМА 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой**  Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в спортивной борьбе. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.  Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий борьбой.  Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).  **ТЕМА 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж**  Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой. Функциональные пробы для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований.  Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.  **ТЕМА 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы**  Пути построения сложных технико-тактических действий в спортивной борьбе. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемов. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп (переводы, броски, сваливания в стойке; перевороты и броски в партере).  **ТЕМА 8. Основы методики обучения и тренировки борца**  Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах  (для всех лет обучения)  1. Общеподготовительные упражнения:  Строевые и порядковые упражнения; Ходьба; Бег; Прыжки; Метания, Переползания; Упражнения без предметов; упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах; плавание; передвижение на велосипеде; Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры  2. Специально-подготовительные упражнения:  Акробатические упражнения; Упражнения для укрепления мышц шеи;  Упражнения на мосту; упражнения в самостраховке; Имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером  **Специализированные игровые комплексы**  Игры в касания; Игры в блокирующие захваты; Игры в атакующие захваты; Игры в теснения; Игры в дебюты(начало поединка); Игры в перетягивание; Игры в с опережением и борьбой за выгодное положение; Игры за сохранение равновесия; Игры с отрывом соперника от ковра; Игры за овладение обусловленным предметом; игры с прорывом через строй из круга.  **ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  1. Развитие двигательных качеств спортсмена: ловкости, быстроты, силы, выносливости  Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка. Примерные комплексы КТ для комплексного и избирательного развития основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп. См. Таблица 22 в кн. Программа Вольная борьба.  **ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  Учебный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнении специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактика классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания ш решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствована и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).  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. В учебно-тренировочных группах 3-4-го годов обучения принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используйте специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.  Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-1 б лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах. При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки  **ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.  **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** В **ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**  1.Освоение элементов техники и тактики;  2. Техника вольной борьбы; Борьба в партере; Перевороты; Борьба в стойке; Сваливания; Броски; Переводы  3. Тренировочные задания;  **В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:**  1.Освоение элементов техники и тактики; Основные положения в борьбе; Элементы маневрирования; Атакующие и блокирующие захваты;  2. Техника вольной борьбы в партере; Борьба в партере; перевороты скручиванием; Перевороты забеганием; Перевороты переходом; Перевороты перекатом; перевороты разгибанием; Борьба в стойке; Броски наклоном; Бросок поворотом (мельница); Бросок подворотом; Бросок прогибом; Перевод нырком.  3. Тренировочные задания по решению эпизодов поединка; комплекс заданий.  **В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3-4 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ:**  1.Освоение элементов техники и тактики;  2. Техника вольной борьбы в партере; Перевороты скручиванием; перевороты разгибанием; перевороты переходом; Перевороты накатом; Бросок прогибом; Перевороты забеганием; Перевороты прогибом; Перевороты перекатом; приемы;  Борьба в стойке :Переводы рывком; Переводы нырком; Переводы вращением (вертушка); переводы выседом; Броски наклоном; Броски подворотом, поворотом (мельница), прогибом, вращением; сбиванием; седом;  Сваливания сбиванием; сваливание скручиванием;  Удержания; дожимы; уходы и контрприемы с уходом с моста; комбинации приемов.  3. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки; с использованием положения мост; задания для учебных и учебно-тренировочных схваток; по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами; Решение задания дебютами; ТЗ по созданию условий для проведения технико-тактических действий; ТЗ по освоению навыков; ТЗ по освоению способов создания рычага сил для опрокидывания; ТЗ по созданию практической ситуации; по завоеванию активной позиции; по совершенствованию защитных действий.  ТЗ по совершенствованию тактики ведения схватки(в целях защиты)  **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.  Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полно­ценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.  **Основными*задачами* психологической подготовки являются:**  - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;  - формирование установки на тренировочную деятельность;  - формирование волевых качеств спортсмена;  - совершенствование эмоциональных свойств личности;  - развитие коммуникативных свойств личности;  - развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.  **К числу главных методов психологической подготовки относятся** беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.  **В спортивной психологии выделяют*объективные* и *субъективные* трудности.**  ***Объективные* трудности** - трудности, связанные с развитием физи­ческих качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;  -трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динами­ческих параметров движения;  - трудности, связанные с планированием и организацией своих дейст­вий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;  *-* трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятель­ности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женс­кий или мужской), психологический климат в спортивной группе, инди­видуальный или командный вид спорта и др.;  - трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избран­ном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнова­ния, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.  **Субъективные трудности**, связанные с личным переживанием спорт­сменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.  Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрица­тельных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противни­ка, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятель­ности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не по­зволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою под­готовленность в условиях соревнований.  Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятель­ности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспита­ния волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.  **ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХВ ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**  Формирование умений применять изученные элементы техники и так­тики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.  Применение изученных технических и тактических действий в усло­виях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами раз­ного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.  Совершенствование знаний в правилах соревнований.  Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для пла­нирования тактики проведения схватки и тактики участил в соревновании.  **В ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**  Занимающиеся могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях (первенство города ) и в 2-хвнутришкольных (первенство СДЮСШОР). Коли­чество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других ДЮСШ не должно превышать одного раза в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4. Продолжи­тельность схваток в год 14-20.  В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой |

**III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

Вопросы  по первым трем темам желательно осветить врачом.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты  и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи  их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся, проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года…» (9).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства:  спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов  следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся  приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий  и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводиться разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возраст учащихся (лет). | | | | | | | | | | |
| Морфофункциональные показатели,физические качества | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможн. ) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможн. |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях,— все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного борца, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

**Планирование воспитательной работы.** Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

**План воспитательной работы составляется по следующей форме:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |
| № п/п |  | Мероприятия | | Сроки  проведения | | Контингент  (участники) | | Ответственный за организацию и проведение | | Отметка о выполнении | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на **массовые** (с участием всех учебных групп школы), **групповые** (с участием одной или нескольких групп) и индивидуальные (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

**Трудовое воспитание:** подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

**Нравственное воспитание:** беседы па этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий — один раз в 2 — 3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные условия имеют и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, — карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах..

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования — 3 — 4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для вольной борьбы. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием борца.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных борцов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

**Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

**Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов**:

— оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

— рациональный распорядок дня;

— личная гигиена; — специализированное питание и рациональный питьевой режим;

— закаливание;

— гигиенические условия тренировочного процесса;

— специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке борцов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных борцов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

**Рациональный распорядок дня позволяет:**

— создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

— повышать спортивную работоспособность;

— воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

— выполнять различные виды деятельности в определенное время;

— правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

— выбирать оптимальное время для тренировок;

— регулярно питаться;

— соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий

устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час.и от 16 до 20 час.

Питание юных борцов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2 — 2,5 часа до тренировки и спустя 30 — 40 мин после ее окончания.

**Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тренировка** | | |
|  | **В первой половине дня** | **Во второй половине дня** |
| **завтрак** | 30-35 | 35-40 |
| **обед** | 35-40 | 30-35 |
| **полдник** | 5-10 | 5-10 |
| **ужин** | 25-30 | 25-30 |

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, непревышающей половины суточной потребности. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 — 2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**IV. Система контроля и зачетные требования**

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта вольная борьба:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

**Результатом реализации Программы является:**

. **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная борьба;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**Система спортивного отбора включает:**

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вольная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта вольная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта вольная борьба.**

**Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта вольная борьба учитываются при:**

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта вольная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

**- на этапе начальной подготовки** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

**- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

**- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 6. | Доска информационная | штук | 1 |
| 7. | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 8. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 10. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 11. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 12. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 14. | Мяч баскетбольный |  |  |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 19. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 20. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 21. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 22. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 23. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 24. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 15 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Борцовки (обувь) | пара | на занимающегося | - | - |  |  | 2 |  | 2 |  |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - |  |  | 1 |  | 1 |  |
| 3. | Костюм разминочный | штук | на занимающегося | - | - |  |  | 1 |  | 1 |  |
| 4. | Кроссовки для зала | пара | на занимающегося | - | - |  |  | 1 |  | 1 |  |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пара | на занимающегося | - | - |  |  | 1 |  | 1 |  |
| 6. | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Трико борцовское | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Быстрота** | Бег на 30 м (не более 5,6 с)  Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| **Координация** | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) |
| **Выносливость** | Бег 400 м (не более 1 мин 21 с)  Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)  Бег 1500 м (не более 7 мин 40 с) |
| **Сила** | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)  Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)  Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)  Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м) |
| **Силовая выносливость** | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)  Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)  Тройной прыжок с места (не менее 5 м)  Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 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 6 раз) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **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)  Подъем ног до хват руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз) |
| **Силовая выносливость** |
| **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 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | Контрольные упражнения (тесты) |
| **Быстрота** | Бег на 30 м (не более 5,2 с)  Бег 60 м (не более 8,8 с)  Бег 100 м (не более 13,8 с) |
| **Координация** | Челночный бег 3x10 м (не более 7,1 с)  Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°) |
| **Выносливость** | Бег 400 м (не более 1 мин 14 с) |
| Бег 800 м (не более 2 мин 44 с) |
| Бег 1500 м (не более 6 мин 20 с) |
| Бег на 2000 м (не более 10 мин) |
| Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 32 с) |
| **Сила** | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м) |
| **Силовая выносливость** | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 52 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа |
| **Спортивное звание** | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 | 728 | 728 |

**V. Перечень информационного обеспечения**

**Литература**

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984..
2. ВОЛЬНАЯ БОРЬБА. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И.Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Моска-1976.

**Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта РФ.