|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования«Детско-юношеская спортивная школа №10 «Компромисс» Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гаджиев Г.Э.«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта – вольная борьба **Срок реализации** - 10 лет  **Разработчик программы:** тренер – преподаватель  Бугалдинов Н.И.  **Рецензенты программы**:  Заслуженный работник физической культуры РД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Казиев М.К. Заслуженный работник физической культуры РД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахмедов А.Р. **Программа одобрена**: Тренерско-педагогическим советом  МБУДО ДЮСШ №10 «Компромисс» Протокол № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.г.Дербент2015 год |

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел .1 Пояснительная записка……..………………………………………………... | стр. 3 |
| Раздел 2.. Учебный план …………….………………………………………………… | стр. 8 |
| 2.1.Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки ……………………..…………………………….…… | стр. 8 |
| 2.2.Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на тренировочном этапе (до 2-х лет обучения)………………………………………....… | стр. 8 |
| 2.3.Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) …………..………………………….. | стр. 8 |
| 2.4. Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе спортивного совершенствования ……………..………………………………………………………. | стр. 8 |
| 2.5 Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в МБУДО ДЮСШ №10 «Компромисс»………………………………………………………………….….. | стр. 9 |
| 2.6 Распределение годовой учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки.……………………………………………………………………………..… | стр. 10 |
| 2.7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба.…………………………………………………………………………….……… | стр. 13 |
| Раздел 3. Методические рекомендации…………...…………………………………… | стр. 17 |
| 3.1 Методические рекомендации……………………………………...………………... | стр. 17 |
| 3.2.Планирование системы подготовки борцов……………...………………………... | стр. 15 |
| 3.3.Характеристика возрастных особенностей детей и подростков…………………. | стр. 18 |
| 3.4.Организация тренировочного процесса……………………………….…………… | стр. 22 |
| 3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка………………………….. | стр. 24 |
| 3.6 Методологические и методические принципы воспитания………………………. | стр. 25 |
| 3.7 Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров……….……. | стр. 25 |
| 3.8 Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки……………………………………………………………………... | стр. 26 |
| 3.9 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки……………………….………………………………………………….……. | стр. 27 |
|  3.10 Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация)……….………………………………………………………………….. | стр. 31 |
|  3.11 Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства…………………………………………………...…………………………… | стр. 33 |
| Раздел 4. Система контроля и зачетные требования…………..……………………... | стр. 37 |
| 4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба …………..………………………….………………………. | стр. 37 |
| 4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ……………………………...… | стр. 37 |
| 4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе …………………………………..…… | стр. 38 |
| 4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства .....…… | стр. 39 |
| Раздел 5. Перечень информационного обеспечения ...…………………………..…… | стр. 41 |

**Раздел 1**

**Пояснительная записка**

Вольная борьба – вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам с применением различных приемов(захватов, бросков, переворотов, подножек и т.п.)в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе разрешены захваты ног противника ,подножки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема. Занятия вольной борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-­волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Программа предпрофессиональной подготовки по вольной борьбе для МБУДО ДЮСШ№10 «Компромисс» (ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007г. №329-Ф3 «О физической культуре и спорте Российской Федерации» , приказом Минспорта РФ от 12.09.2013г.№730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта ик срокам обучения по этим программам » и приказом Минспорта РФ от 27.03.2013г. №145 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта –спортивная борьба».

В данной программе представле­ны модель построения системы многолетней тренировки, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый год обучения, варианты распределения заня­тий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий под­готовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая после­довательность изучения программного материала, что позволит тре­нерам-преподавателям ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного обра­зования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональ­ному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Результатом реализации данной 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;
* сохранение здоровья спортсменов.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гиги­ены и самоконтроля.

**На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимаю­щихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с инди­видуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

- освоение теоретического раздела программы.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным пла­ном подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут от­крывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровитель­ные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании дан­ной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглого­дичных занятий и активного отдыха обучающихся в каникулярный период ДЮСШ организуют спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание спортивного сезона зависит от календаря спортив­ных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанав­ливается администрацией ДЮСШ

В качестве основного принципа организации тренировоч­ного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусмат­ривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех го­дах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физи­ческой подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единобор­ства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуа­ций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

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.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях ус­тановления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимаю­щихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме это­го, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восста­новительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном по­рядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской прак­тики, перечень основных мероприятий по воспитательной ра­боте, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают вос­питание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Начиная с третьего года обучения, в тренировочных груп­пах в условиях ДЮСШ, задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармо­ничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитни­ков Родины. В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобре­тает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями перио­дизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные на­грузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышают­ся роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированно­го питания, создания соответствующих психогигиенических условий под­готовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Программа включает нормативную и методическую часть и ох­ватывает все стороны тренировочного процесса.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

* этап начальной подготовки – периоды: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды: начальной специализации, углубленной специализации;
* этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап НП зачисляются уча­щиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематичес­ким занятиям спортивной борьбой;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упраж­нений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специаль­ной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

**Тренировочный этап:**

* **период начальной спортивной специализации** формируется 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 на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по обще­физической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность периода:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобрете­ние соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различ­ных видах спорта (на основе комплексной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физичес­кой и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревно­ваний.

* **период углубленной спортивной специализации** формируется из здо­ровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-перевод­ные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность периода:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивно­го мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня фун­кциональной подготовленности и освоения допустимых тренировоч­ных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике спортивной борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физи­ческой и специальной подготовке.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда канди­дата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осу­ществляется при условии положительной динамики прироста спортив­ных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе со­вершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны ;

- прочное овладение базовой техникой и тактикой вольной борьбы;

- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;

- повышение надежности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

В данной Программе излагается учебный материал для групп начальной подготовки и тренировочных групп. В группах совершенствования спортивного мастерства совершенствование физической, технико-тактической, психологичес­кой и теоретической подготовленности борцов осуществляется пре­имущественно в условиях централизованных тренировочных сборов по индивидуальным планам.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях ДЮСШ имеет использо­вание передовых методов и методик обучения, тренировки и органи­зации тренировочного и воспитательного процесса.

**Длительность 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 | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) |
| Этап начальной подготовки  | 3 | 8 | 5-10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 5 | 11 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 14 | 2 |

**Раздел 2**

**Учебный план**

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**2.1 Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на** этапе начальной подготовки:

* укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
* обучение начальным основам техники борьбы, страховке, самостраховке;
* ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
* участие в квалификационных соревнованиях, первенствах города, турнирах;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;
* соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;

**2.2 Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на** тренировочном этапе (до 2-х лет обучения):

-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности

 -овладение основами техники вольной борьбы ;

-накопление соревновательного опыта: участие в первенствах и чемпионатах Республики, в первенствах федеральных округов, в финальных первенствах и чемпионатах РФ по вольной борьбе ;

* формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил вольной борьбы ;

**2.3 Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на** тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения):

- Совершенствование техники;

* Развитие специальных физических качеств;
* Повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
	1. Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе спортивного совершенствования:

 - Совершенствование технико-тактической подготовки;

* Развитие специальных физических качеств;
* Освоение повышенных тренировочных нагрузок;

-Выполнение нормативов КМС, МС, МСМК, ориентация на модель «олимпийца», участие в российских и международных соревнованиях;

* дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

2.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В МБУДО ДЮСШ №10 «Компромисс»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | ЭтапНачальнойподготовки | Тренировочныйэтап | Этапспортивногосовершенствован. |
| 1 г. | 2-3 г.г. | до 2-х лет | Свыше2-х лет | до года | свышегода |
| 1 | Теоретическаяподготовка | 12 | 12 | 14 | 21 | 35 | 35 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 152 | 152 | 172 | 212 | 230 | 230 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 46 | 46 | 78 | 112 | 192 | 192 |
| 4 | Т актико-техническая подготовка | 72 | 72 | 132 | 163 | 259 | 259 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 4 | 4 | 16 | 24 | 54 | 54 |
| 6 | Медицинскоеобследование | 4 | 4 | 110 | 12 | 14 | 14 |
| 7 | Восстановительныемероприятия | - | - | 18 | 40 | 80 | 80 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 6 | 14 | 14 |
| 9 | Морально - волевая ипсихологическаяподготовка | 10 | 10 | 12 | 20 | 40 | 40 |
| 10 | Контрольно­-переводные нормативы | 12 | 12 | 12 | 14 | 20 | 20 |
| 11 | ОбщееКоличество часов | 312 | 312 | 468 | 624 | 936 | 936 |

Планирование учебно-тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится дополнительно (УТС для групп ТГ, СС, проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки и ОФП организуются пришкольный спортивно - оздоровительный лагерь).

2.6 Распределение годовой учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Г од обучения | Объем учебно - тренировочной работы, час.в неделю | Годовая учебно - тренировочная нагрузка |
| Начальная подготовка | 1 год | 6 | 312 |
|  | 2-3 год | 9 | 312 |
| Учебно-тренировочный | До 2-х лет | 12 | 468 |
|  | Свыше 2-х лет | 18 | 624 |
| Спортивного совершенствования | до года | 24 | 936 |
|  | свыше года | 28 | 936 |

|  |
| --- |
| **Для групп начальной подготовки (до года)** |
| Месяцы |
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 99 |
| СФП | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 45 |
| ТТМ | 6 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 5 | 6 | 92 |
| Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Контрольные нормативы | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | - | 12 |
| Психологическая | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Соревнования |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | - | - | 4 |
| Медицинскоеобследование | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| ИТОГО | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 312 |

|  |
| --- |
| **Для групп начальной подготовки 2-3 года обучения** |
| Месяцыесяцы |
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 108 |
| СФП | 6 | 3 | 8 | 10 | 3 | 4 | 8 | 8 | 9 | 7 | 6 | 72 |
| ТТМ | 13 | 13 | 15 | 15 | 16 | 16 | 14 | 15 | 14 | 13 | 9 | 153 |
| Теория | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Контрольные нормативы | 12 | - | 5 |  |  |  |  |  |  | 7 | - | 12 |
| Психологическая | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Соревнования | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 16 |
| Восстановительныемероприятия | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| Медицинское обследование | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | 10 |
| ИТОГО | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 36 | 39 | 39 | 39 | 39 | 27 | 312 |

|  |
| --- |
| **Для тренировочных групп до 2-х лет обучения** |
| Месяцы |
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 8 | 114 |
| СФП | 11 | 11 | 11 | 11 | 4 | 6 | 10 | 7 | 7 | 6 | 10 | 94 |
| ТТМ | 18 | 18 | 23 | 24 | 20 | 21 | 21 | 22 | 18 | 18 | 12 | 215 |
| Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| Контрольные нормативы | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | 6 | - | 14 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| Психологическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 21 |
| Соревнования | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | - | - | 24 |
| Восстановительныемероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 36 |
| Медицинское обследование | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 | - | 12 |
| ИТОГО | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 48 | 52 | 52 | 52 | 52 | 36 | 468 |
|  |
| **Для тренировочных групп свыше 2-х лет обучения** |
| Месяцы |
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 13 | 13 | 11 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 13 | 12 | 114 |
| СФП | 18 | 19 | 15 | 12 | 9 | 11 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 155 |
| ТТМ | 30 | 31 | 32 | 34 | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 | 30 | 18 | 333 |
| Теория | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 29 |
| Контрольные нормативы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 15 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 12 |
| Психологическаяподготовка | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 34 |
| Соревнования | - | - | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | 54 |
| Восстановительныемероприятия | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | 70 |
| Медицинское обследование | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 | - | 12 |
| ИТОГО | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 72 | 78 | 78 | 78 | 78 | 54 | 624 |

|  |
| --- |
| **Для групп спортивного совершенствования до года** |
| Месяцы |
| Разделыподготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 19 | 23 | 9 | 5 | 5 | 9 | 11 | 6 | 7 | 6 | 12 | 112 |
| СФП | 16 | 16 | 17 | 18 | 16 | 17 | 18 | 19 | 16 | 16 | 10 | 179 |
| ТТМ | 41 | 41 | 44 | 45 | 42 | 42 | 43 | 45 | 43 | 41 | 30 | 457 |
| Теория | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 33 |
| Контрольныенормативы | - | - | 4 | 4 | - | - | 4 | 4 | - | - | 6 | 22 |
| Инструкторскаяпрактика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Психологическаяподготовка | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 59 |
| Соревнования | 5 | 5 | 10 | 10 | 20 | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 2 | 112 |
| Восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 10 | 6 | 96 |
| Медицинскоеобследование | 4 | - | - | 2 | - | 4 | - | - | 2 | - | - | 12 |
| ИТОГО | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 96 | 104 | 104 | 104 | 104 | 72 | 936 |

|  |
| --- |
| **Для групп спортивного совершенствования свыше года** |
| Месяцы |
| Разделыподготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 19 | 24 | 10 | 4 | 10 | 7 | 9 | 3 | 11 | 4 | 12 | 112 |
| СФП | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 19 | 18 | 17 | 17 | 10 | 183 |
| ТТМ | 53 | 53 | 56 | 56 | 52 | 52 | 56 | 56 | 53 | 52 | 32 | 571 |
| Теория | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 37 |
| Контрольныенормативы | - | - | 4 | 4 | - | - | 4 | 5 | - | - | 6 | 23 |
| Инструкторскаяпрактика | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 30 |
| Психологическаяподготовка | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 73 |
| Соревнования | 5 | 5 | 10 | 15 | 20 | 10 | 10 | 15 | 15 | 25 | 5 | 135 |
| Восстановительные мероприятия | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 | 109 |
| Медицинскоеобследование | 5 | - | - | 2 | - | 5 | - | - | 2 | - | - | 14 |
| ИТОГО | 121 | 121 | 121 | 121 | 122 | 112 | 122 | 121 | 122 | 121 | 84 | 936 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Разделыподготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенство-вания 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 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14 - 18 | 16 - 20 | 18 - 23 | 21 - 27 | 20 - 26 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 20-26 | 25 -32 | 24 -31 | 25 - 32 | 30 - 39 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 5 -7 | 6 - 8 | 7 - 9 | 8 - 10 | 8 - 10 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | 6 - 7 | 7 -10 | 13 - 17 | 13 - 16 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | 0,5 -1 | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Участие в соревнованиях (%) | 0,5- 1 | 1 - 2 | 3 - 5 | 3 - 6 | 5 - 6 |

**Раздел 3**

**Методическая часть**

В данном разделе раскрываются принципы планирования трени­ровки борцов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а так­же особенностей организации тренировочного процесса на раз­ных этапах подготовки.

**3.1 Методические рекомендации**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать тренировочной базой. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий тренеры-преподаватели особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственность задач, средств и методов. Также важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучении их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов должна основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

**3.2 Планирование системы подготовки борцов**

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как слож­ную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из фун­кций подобных организованных систем различной природы (био­логических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой борцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подго­товки (перспективные, годичные и оперативные планы),

- систему контроля за реализацией программ подготовки,

- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выяв­ленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень фи­зической, технической, психической подготовленности);

- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того со­стояния, при котором ученик будет способен показать необ­ходимый результат (в соревнованиях или при выполнении кон­трольных нормативов);

- на основе сопоставления характеристик исходного и модель­ного состояния разработать программу педагогических воз­действий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных со­стояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер, и частично сам спортсмен, имеют возможность вносить кор­рекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную про­грамму).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и кон­троль в процессе подготовки борцов должны включать в себя:

- анализ и оценку особенностей определенного контингента за­нимающихся;

- прогнозирование различных количественных показателей мо­дели потребного состояния занимающихся;

- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономернос­тей теории спортивной тренировки;

- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности те­ории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусмат­ривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы.

2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет.

3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки борцов, включать в себя планы на раз­личные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусмат­ривать целенаправленное применение системы средств и методов пе­дагогического контроля за ходом выполнения этих планов.

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания.

5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предус­матривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения состоянию занимающихся, а также материаль­но-техническим, климатическим и другим условиям. При этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропор­циональна сроку, на который данный план разрабатывается.

6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивной борьбы и опираться на передовой опыт практики.

7. Документы планирования должны быть относительно просты­ми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступ­ными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Различают внешнее и внутреннее планирование.

**Внешнее планирование** (или планирование «сверху») осуществ­ляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генераль­ных направлений в развитии спортивной борьбы. Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

**Внутреннее планирование.** На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые внутренние планы, разрабатываемые для коллекти­вов команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и опера­тивное планирование.

При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: статическом и динамическом.

**Статический аспект планирования** предусматривает оптимальное соотношение для различных видов физического воспитания между от­дельными сторонами подготовки на относительно длительный пери­од занятий (годичный цикл тренировки, учебный год и т.п.): между отдельными видами физических упражнений, между общефизической и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспита­нием выносливости и т.д.

**Динамический аспект** заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов тренировки в более короткий период подготовки (этап, недельный микроцикл, отдельное тренировочное за­нятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следу­ющие основные операции:

- определение конечной целевой функции плана и промежуточ­ных задач подготовки;

- определение программно-нормативной основы достижения ко­нечной цели и промежуточных задач;

- определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

- определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;

- распределение тренировочных нагрузок во времени.

Кратко рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточ­ные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготов­ленности занимающихся, от стажа занятий, специфики избранного вида спорта и форм организации занятий. При этом конечные цели опреде­ляются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколь­ко лет или на один год), а на менее продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых дол­жно быть направлено на достижение конечной цели.

После того, как поставлены цели и задачи спортивной подготов­ки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классифи­кации техники и тактики вида борьбы, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относят­ся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на ос­нове Единой Всероссийской спортивной классификации, данных ме­дицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития вида борьбы и со­стояния спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагру­зок необходимо учитывать специфику избранного вида спорта, пе­редовой опыт теории и практики спортивной борьбы, данные науч­ных исследований в области теории и методики спортивной борьбы, состояние занимающихся и их спортивную классификацию. Все па­раметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие ос­новные группы:

- параметры величины (объем и интенсивность);

- параметры специализированности (специфические и неспеци­фические нагрузки);

- параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробные и анаболические нагрузки);

- параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воз­действия каждого физического упражнения на организм занимающих­ся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивнос­ти воздействия может привести к весьма негативным последствиям (яв­лениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказыва­ет на организм занимающегося определенные воздействия, которые проявляются, прежде всего, в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако, допустимый диапазон этих изменений весьма не­велик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинс­кому и врачебному контролю за состоянием занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является рас­пределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осу­ществления этой операции зависит в целом успех всей работы по под­готовке борцов. Степень детализации и конкретизации в распределе­нии тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на кото­рый составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу.

При этом большое внимание следует уде­лять распределению тренировочных нагрузок:

- по специализированности, т.е. по соотношению специфичес­ких и неспецифических средств подготовки;

- по направленности, т.е. по распределению в определенной пос­ледовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

- по величине и координационной сложности, т.е. в определен­ном чередовании нагрузок и отдыха, сложно координированных и от­носительно простых упражнений и т.п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добить­ся наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько бу­дут учтены при этом общие и специфические закономерности спортив­ной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на ко­торые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), те­кущее (годичное и поэтапное) и оперативное планирование.

**Перспективное планирование** предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых не­обходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспектив­ного планирования, на основе которых разрабатываются все последу­ющие документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки борцов.

К документам **текущего планирования** относятся график учебно­го процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуаль­ный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществ­ляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учи­тываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной под­готовки, где оно подчинено задачам обучения и всестороннего физи­ческого развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа:

- этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.),

- этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7 мес.),

- этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.) - подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы обучения - для трени­ровочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (6 мес.), соревнователь­ный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Для групп СС предусматривается 2-х или 3-х-цикловое пла­нирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяет­ся на три периода.

**3.3 Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпио­нов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основ­ных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количе­ственные изменения, происходящие в организме – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Тер­мин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и орга­нов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изме­нения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспе­чивающего осуществление этих функций.

Историческое развитие человека принято обозначать термином «филогенез». Индивидуальное развитие организма от формирования зиготы до естественного окончания индивидуальной жизни называют онтогенезом.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно – развитие живого организма без длительных остановок по опреде­ленному генетически детерминированному плану: неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания – на­пример, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигатель­ный – к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изме­нениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. При­чем границы этого возрастного периода нельзя считать строго уста­новленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биоло­гического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период развертывается как качественно, так и количественно в трех фазах.

Первая фаза – предпубертатная – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к пре­вращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – постпубертатная, за­вершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, ха­рактеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. аксе­лерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического раз­вития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие воз­можности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Основными причинами акселерации физического развития счи­тают:

- эффект гетерезиса, связанный с увеличением количества сме­шанных браков и интенсивной миграцией современного населения;

- урбанизацию населения и влияние условий городской жизни на темпы физического развития;

- улучшение социальных и социально-гигиенических условий жизни населения развитых стран;

- увеличение уровня радиации на земле;

- увеличение объема употребляемых медицинских препаратов;

- улучшение белкового питания и т.д.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подрост­ков, так называемых ретардантов, для которых характерны замед­ленные темпы физического развития и формирования функциональ­ных систем организма. Общее число ретардированных детей внут­ри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в на­стоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к чис­лу основных причин этого явления относят наследственные, врож­денные, приобретенные нарушения и различные факторы социаль­ного характера.

Следует отметить, что около 60 % подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора, чаще всего, тренеры осуществляют набор уча­щихся на основе морфологических показате­лей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встреча­ются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростко­вом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объяс­няется высоким уровнем физического развития, отдельных физичес­ких качеств и функциональных систем организма.

Часто через несколь­ко лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают об­гонять дети с нормальными и поздними сроками биологического со­зревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут доль­ше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончатель­ном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших раз­меров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественны­ми и количественными изменениями, происходящими в детском орга­низме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анали­за и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномер­но. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных греб­ней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей ак­тивно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организ­ма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 го­дам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит пере­стройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологическо­го созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти пе­риоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в резуль­тате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг (Н. Кретчмер, Р. Гринберг, 1967).

Другие же авторы эти периоды рассматривают как фазы наиболь­шей реализации потенции организма в онтогенезе и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повы­шенную ответную реакцию (И.А. Аршавский, 1975; Т.В. Карсаевская, 1970). Фазы, в пределах которых можно получить оптимальный резуль­тат от такого воздействия называются сенситивными периодами.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют осо­бо благоприятные возможности для направленного воздействия на со­вершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно- силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживает­ся у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам орга­низм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдержива­ют рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста замет­но увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального по­требления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляют­ся только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Анаэробно-гликолитические возможности* имеют тенденцию к не­значительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в воз­расте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в ос­новном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует опреде­лять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

**3.4 Организация тренировочного процесса**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимо­сти от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и раз­личаются по типу организации (урочные и неурочные), направленнос­ти (общеподготовительные, специализированные, комплексные), со­держанию учебного материала (теоретические, практические).

Основ­ной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающих­ся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в ком­плексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока). При проведении те­оретических занятий целесообразно отдельные положения теории под­креплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хоро­ший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревнователь­ные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, груп­повые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

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

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием но­вого материала и закреплением пройденного, большое внимание уде­ляется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенство­вание физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективнос­ти ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофици­альных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однород­ные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные заня­тия. Наиболее часто применяются в тренировочном процес­се по спортивной борьбе занятия избирательного типа с одно­родным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать вни­мание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с раз­нообразным содержанием комплексного типа предусматривает пос­ледовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия приме­няются в практике спортивной борьбы относительно редко, глав­ным образом, на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизичес­кой подготовкой борцов.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ ре­комендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени под­готовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в тренировоч­ных группах проводятся, главным образом, групповым методом, в груп­пах совершенствования спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по ин­дивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совмес­тно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим сове­том спортивной школы.

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготов­ку. Во время организации и проведения занятий следует обратить осо­бое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техни­ки и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здра­воохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны про­ходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подго­товкой не менее года. При допуске к соревнованиям следует ориенти­роваться на рекомендации, представленные в таблице нормативной части программы.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе сле­дует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолю­бие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа зани­мающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретическо­го материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются нормативными локальными актами ДЮСШ.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки – 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

 При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Продолжительность тренировочного занятия устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

**3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

В данном разделе Программы должны быть отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной рабо­ты и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп. Ниже приводится примерный программный материал по вос­питательной работе и психологической подготовке учащихся ДЮСШ в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитатель­ной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воз­действий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической куль­туры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового обра­за жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть про­цесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоциональ­но-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успеш­ное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обуслов­лена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

а) раз­вития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях со­ревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплиниро­ванности и трудолюбия, развития качеств личности гражданина, спорт­смена, отвечающих национально-государственным интересам России, формировании моральной и психической готовности активно сорев­новаться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственнос­ти за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов иг­рает непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус орга­низаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосред­ственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного раз­вития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспи­тательных мероприятий, координацией деятельности органов управле­ния и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

**3.6 Методологические и методические принципы воспитания:**

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запро­сов и интересов занимающихся);

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спорт­сменов;

- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все вос­питывают);

- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, вер­ность Отечеству);

- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, ува­жение, доброту);

- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уваже­ние к спортсменам других национальностей);

- социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- социально-психологическое (формирует положительный мо­рально-психологический климат в спортивном коллективе);

- профессиональные качества (волевые, физические).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач под­готовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, форми­рование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств лично­сти у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борь­бу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкрет­ном соревновании);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической мора­ли, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде вне зависимости от их национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дис­циплины, выполнения требований тренера;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**3.7 Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров**

Отличительной чертой спортивного коллектива является отно­сительно большая длительность и непрерывность общения и взаимо­действия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприят­ные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высо­кому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на раз­личных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная мораль­но-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике. Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознан­ном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;

- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе куль­турно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсме­нов и тренеров;

- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека, оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;

- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;

- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готов­ность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливос­ти, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, об­щительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортив­ной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают раз­витию моральной выносливости спортсмена (Ю.В.Сысоев, 2001).

**Моральная выносливость** – способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на про­тяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края, республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего» тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и учебно-тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевую и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях раз­личного масштаба.

**Эмоционально-волевая готовность** отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, ак­тивно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых усло­виях соревновательной обстановки за успешное выполнение постав­ленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Под **морально-политической готовностью** мы понимаем способ­ность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях со­временной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргумен­тированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримири­мым к нарушениям морали в общественной жизни.

**3.8 Морально-психологический климат в спортивных коллективах, содержание и критерии его оценки**

Морально-психологический климат спортивного коллектива – это состояние группового сознания, характеризующееся доминиру­ющими в нем взглядами, суждениями, чувствами и стремлениями спортсменов, а также спецификой их отношения к повседневной жизни.

Основными структурными элементами, составляющими мораль­но-психологический климат спортивного коллектива, являются соци­альный, психологический, профессиональный и бытовой факторы, комплексная оценка которых позволяет определить морально-психо­логический климат спортивного коллектива, как на личностном, так и на социально-групповом уровнях.

Основными показателями **социального фактора** являются:

- политические, социальные, экономические процессы, проис­ходящие в городе, регионе, стране и оказывающие влияние на подго­товку спортсменов к соревнованиям;

- социальные ценности и нормы, способствующие формирова­нию личности спортсмена;

- роль и место спорта в системе общественных и личностных цен­ностей.

Показателями **профессионального фактора** выступают:

- высокий уровень выполнения всех видов заданий при подго­товке спортсменов к конкретным соревнованиям;

- соответствие всех видов нагрузок (физических, психических) возможностям спортсмена на каждом этапе подготовки к главному соревнованию спортивного сезона;

- четкость и организованность при выполнении всех видов пла­нируемых мероприятий;

- состояние спортивной дисциплины.

К показателям **психологического фактора** относятся:

- коллективное мнение, выражающее направленность сознания, позиции коллектива по отношению к тренировочному процессу, уве­ренность в своем будущем, отношение к поведению своих товарищей по команде т.п.;

- коллективное настроение, уровень творческой активности спортсменов к выполнению всех видов задания;

- состояние взаимоотношений в коллективе, отражающее сте­пень единства и сплоченности.

**Бытовой фактор** (условия жизнедеятельности) включает в себя следующие показатели:

- систему материально-финансового обеспечения;

- географические, климатические и демографические условия.

Динамичная и быстро изменяющаяся обстановка требует разработки оперативного анализа и методики оценки морально-психологического кли­мата в спортивных коллективах, определения уровня сплоченности спортив­ного коллектива при подготовке к главным стартам спортивного сезона.

**3.9 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

**Содержание программы для этапа начальной подготовки**

 **1) Теоретическиезанятия:**

* + Физическая культура и спорт в РФ.
	+ Спортивная борьба в России.
	+ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
	+ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
	+ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль,спортивный массаж.
	+ Основы техники и тактики борьбы.
	+ Моральная и психологическая подготовка борца. Физическаяподготовкаборца.
	+ Правила соревнований по спортивной борьбе.
	+ Планирование, организация и проведение соревнований.
	+ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

 **2) Общая физическая подготовка.** Ходьба, бег, прыжки, метания, переползания.

 **-** Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения.

 - Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом.

 - Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

 - Плавание.

 - Подвижные игры, эстафеты.

- Спортивные игры.

 **3) Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.Упражнения с партнером.

 **4) Технико-тактическая подготовка.**

 **Приемы борьбы в партере:** перевороты скручиванием; переворот рычагом; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Высед, переворот обратным захватом бедра, переворот перекрестным захватом голенй.Приемы защиты.

Контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча; переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече.

Перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча.

Захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади; двумя руками сзади; одной рукой спереди; двумя руками сбоку; с упором головой в плечо; толчком противника в сторону; рывком за плечи; с помощью рычага ближней руки.

Защита.

Контрприемы.

Способы сбивания противника на живот.

Способы освобождения руки, захваченной на ключ.

**Приемы борьбы в стойке:**

Перевод рывком: перевод рывком за руку.

Проходы в обе ноги, ближнюю ногу ,дальнюю ногу.

Переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища.

Переводы вращением (вертушка): перевод вращением захватом руки сверху.

Броски подворотом (бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо; бросок подворотом захватом руки под плечо; бросок подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки на шее и туловища.

**Примерные комбинации приемов:**

1. Перевод рывком за руку:

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

Выполнение бросков, защиты, и контрприемов.

 **Содержание программы для тренировочного этапа (начальная специализация)**

**1) Теоретические занятия:**

* Физическая культура и спорт в РФ.
* Спортивная борьба в России.
* Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
* Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
* Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
* Основы техники и тактики борьбы.
* Моральная и психологическая подготовка борца.
* Физическая подготовка борца.
* Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
* Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

**2) Общая физическая подготовка.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3) Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.Упражнения с партнером.

**4) Технико-тактическая подготовка.**

**Приемы борьбы в партере:**

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевроот перекрестным захватом голеней. Выседы.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрприемы.

**Комбинации приемов:**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища.

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Приемы борьбы в стойке:**

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Сбивания захватом обеих ног, ближней ноги, дальней ноги.

Броски зацепом ноги.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов:**

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

**5) Участие в соревнованиях**

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.

**6) Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Обучение пройденным общеподготовительным, специальноподготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

**3.10 Содержание программы для тренировочного этапа (углубленная специализация)**

**1) Теоретическиезанятия:**

* + Физическая культура и спорт в РФ.
	+ Спортивнаяборьба в России.
	+ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
	+ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
	+ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
	+ Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
	+ Основы методики обучения и тренировки борца.
	+ Моральная и психологическая подготовка борца.
	+ Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
	+ Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
	+ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
	+ Просмотр и анализ соревнований.
	+ Установки перед соревнованиями.

**2) Общая физическая подготовка.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3) Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.Упражнения с партнером.

**4) Технико-тактическая подготовка.**

**Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием**: переворот перекрестным захватом голеней, переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; перворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

**Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Сбивания захватом ног**: обеих ног, ближней ноги ,дальней ноги.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом**: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

**Броски подхватом:** зацепом одной ноги, обеих ног.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизху) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибом:** бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов:**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Сбивания** захватом ног переводом руки, выведением из равновесия.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху**: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

**5) Участие в соревнованиях:** 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.

 **6) Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны:

**-** овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобрести судейские навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

- привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета (составление положения о соревнованиях, оформление судейской документации, изучение особенностей судейства соревнований по греко-римской борьбе, освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявление замечаний и предупреждений за пассивную борьбу; определение поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра).

**3.11**  **Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства**

**1) Теоретические занятия:**

* + Физическая культура и спорт в РФ.
	+ Спортивнаяборьба в России.
	+ Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.
	+ Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
	+ Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.
	+ Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Основы техники и тактики борьбы.
	+ Основы методики обучения и тренировки борца.
	+ Моральная и психологическая подготовка борца.
	+ Физическая подготовка борца. Периодизация спортивной тренировки в спортивной борьбе. Планирование и контроль тренировки борца.
	+ Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.
	+ Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.
	+ Просмотр и анализ соревнований.
	+ Установки перед соревнованиями.

**2)Общая физическая подготовка.** Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

**3) Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном.Упражнения с партнером.

**4) Технико-тактическая подготовка.**

**Приемы борьбы в партере.**

**Перевороты скручиванием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

**Переворот** перекрестным захватом голеней. **Выседы** захватом ног.

**Переворот забеганием:** переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

**Переворот перекатом:** переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

**Переворот прогибом:** переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

**Переворот накатом:** переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; перворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

**Броски накатом:** бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

**Броски наклоном:** бросок наклоном обратным захватом туловища.

**Броски прогибом:** бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Удержания:** удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита.

Контрприемы.

**Приемы борьбы в стойке.**

**Переводы нырком:** перевод нырком захватом туловища.

**Перевод вращением (вертушка):** перевод вращением захватом разноименной руки снизу.

**Переводы выседом**: перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

Броски захватом ног

**Броски подворотом (через спину):** бросок подворотом захватом руки сверху (снизху) и другого плеча снизу; бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху).

**Броски наклоном:** бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Броски поворотом:** бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

**Броски прогибо**м: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища; бросок прогибом захватом рук сверху; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Сваливание сбиванием (сбивания):** сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

**Сваливание скручиванием (скручивание):** скручивание захватом шеи с плечом.

Защита.

Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов.**

**Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи:** бросок прогибом захватом рук сверху; бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

**Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:** перевод нырком захватом шеи и туловища; бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

**Бросок прогибом захватом туловища с рукой:** вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

**Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху**: перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

**Куст приемов с захватом руки двумя руками:** перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка; бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

**5) Участие в соревнованиях:** 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.

**6)Инструкторская и судейская практика.** В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой:

- обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений;

- показа различных физических упражнений;

- проведения подготовительной и заключительной частей урока;

- приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений или соревнований в младших группах).

Привить навыки организаторских работ по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составления положения о соревнованиях, оформления судейской документации, изучения особенностей судейства соревнований по вольной борьбе.

Освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушения правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**Раздел 4**

**Система контроля и зачетные требования**

**4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | [3](#Par355) |
| Мышечная сила | [3](#Par355) |
| Вестибулярная устойчивость | [3](#Par355) |
| Выносливость | [3](#Par355) |
| Гибкость | [2](#Par356) |
| Координационные способности | [2](#Par356) |
| Телосложение | [1](#Par357) |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (вольная борьба):**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 3 x 10 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-силовыекачества | 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(неменее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с(неменее 4 раз) |

**4.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (вольная борьба):**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемо ефизическое 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 3 x 10 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-силовыекачества | 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 |

**4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (вольная борьба):**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 3 x 10 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 2 x 800 м, 1 мин. отдыха(не более 5 мин. 48 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине(не менее 6 раз) |
| Сгибание рук в упоре на брусьях(не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 40 раз) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) назад(не менее 7 м) |
| Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы(не менее 6,3 м) |
| Силовая выносливость | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | 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 |

**Раздел 5.**

**Перечень информационного обеспечения.**

1. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Б.А.Подливаев, Миндиашвили Д.Г., Г.М.Грузных, Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю.. – М.: Советский спорт, 2005 г.
2. Тактика в спортивной борьбе / А.Н.Ленц, под редакцией Л.Н. Ильичева. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
3. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. М. Физкультура и спорт.,1984 г.
4. Борьба / Ю.С.Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. От игры к спорту / Г.А.Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Маленькие игры для многих / А.Лёшер. – Минск: Полымя, 1983.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. Физкультура и спорт., 1984г.
8. Борьба – занятие мужское / С.А.Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С.Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
10. Это и есть борьба / Д.М. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 197

 11.Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

 12.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

 13.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

 14.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013г.№ 145)

 15.Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

Официацальный сайт Министерства образования и науки Республики Дагестан;

Официальный сайт Министерства спорта Республики Дагестан;

Официальный сайт Дагестанской борьбы – Врестдаг ;

Официальный сайт ФСБР - Вреструс;

Официальный сайт МБУДО ДЮСШ№10 «Компромисс»