**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СУРГУТСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

 **«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» СУРГУТСКОГО РАЙОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО Тренерским советом МАУ СП «Спортивная школа № 2» Сургутского района протокол от «23» января 2020 г. № 3 | УТВЕРЖДАЮДиректор МАУ СП «Спортивная школа № 2» Сургутского района \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Р. Пухаевприказ от «23»января 2020 г. № 44/1-ОД |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта спортивная борьба

*Министерство спорта Российской Федерации*

*Приказ от 27 марта 2013 г. № 145*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сургутский район

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………..…………………………………………………….3

I. НОРМАТИВНА ЧАСТЬ……………………………………………………………………….…....5

1.1. Этапы многолетней подготовки……………………………………………………………..…...5

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба……………………………….6

1.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки…………………….…….…..….6

1.4. Медицинское, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. …………………………………………………………………….…….......7

1.5. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке……………………………………………………………………….….………………….8

1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба…………………………………………………………………………………………………...8

1.7. Структура годичного цикла………………………………..………………………………….….9

1.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки…………………………………………………………………………………………….13

1.9. Обеспечение спортивной экипировкой………………………………………………………....15

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………….…16

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий…………….………………………..16

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований...21

2.3. Тренировочный план…………………………………………………………………………….22

2.4. Планирование и контроль за реализацией программ подготовки…………………………….22

2.5. Организация и проведение психологического контроля……………………………………...26

2.6. Программный материал для практических занятий……………………………………….…..28

2.7. Медико-педагогический контроль……………………………………………………………...47

2.8. Восстановительные мероприятие……………………………………………………………….47

2.9. План антидопинговых мероприятий……………………………………………………………48

2.10. Инструкторская и судейская практика………………………………………………………...49

2.11.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба…………………………………………………………………………………….50

2.12. Критерии оценки образовательного процесса на этапах многолетней подготовки……......51

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………………………………...59

**Пояснительная записка**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса по виду спорта спортивная (вольная) борьба в МАУ СП «Спортивная школа №2» Сургутского района.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

- Устав МАУ СП «Спортивная школа №2» Сургутского района.

Программа составлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденному приказом Минспорта России от 27 марта 2013г. №145.

**Спортивная (вольная) борьба́** - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В спортивной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Техника спортивной борьбы – это система соревновательных упражнений, основанная на рациональном использовании координационных и кондиционных возможностей борцов и направленная на достижение высоких спортивных результатов.

Арсенал технических приемов спортивной борьбы достаточно велик и, что немаловажно, сложен. Любое действие в спортивных единоборствах, к которым относится спортивная борьба, требует отличного владения своим телом и умения управлять телом противника. Спортивная борьба относится к таким видам спорта, которые развивают выносливость, силу и закаляет характер. Общеизвестно, что спортивная борьба является одним из действенных инструментов развития у занимающихся координации, скорости и силы. Занятия спортивной борьбой помогают научиться отлично, владеть своим телом и развивают все группы мышц.

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 занимающихся, 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.

Многолетняя подготовка борца охватывает длительный период становления спортсмена и включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный, совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

* Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* Формирование широкого круга двигательных умений и навыком;
* 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.

 Основные задачи тренировочного этапа:

* 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.

 Основные задачи этапа совершенствование спортивного мастерства:

* Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* Сохранение здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

* Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами тренировочных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, тренировочный план, 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 Спортивной школы придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

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

**Отличительной особенностью** данной программы является представленная модель построения многолетней тренировки, тренировочный план по виду спорта спортивной борьбы, методическое обеспечение тренировочного процесса.

**I. Нормативная часть**

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.

Тренировочная работа в спортивной школе строится на основании данной программы и проводится круглый год.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, спаррингах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую (общая и специальная), технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке в пределах того объема часов, который планируется на тот или иной этап подготовки, содержание судейско-инструкторской практики, психологической подготовки, а также контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке борцов по этапам подготовки.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предполагают подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд ХМАО-Югры, Российской Федерации.

# Этапы многолетней подготовки

Теория и практика спортивной борьбы предусматривает 4 этапа многолетней подготовки.

1.Начальной подготовки;

2.Тренировочный этап;

3. Совершенствование спортивного мастерства;

4.Этап высшего спортивного мастерства.

**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

спортивная борьба

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

**1.2. Соотношение**

**объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки |  Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) |  Этап  ССМ |  Этап  ВСМ |
| 1 год | Свыше года |  До двух лет | Свыше двух лет  |  1-3  годы | б/о |
| Общая физическая подготовка (%) | 43-55 | 32-41 | 22-28 | 16-21 | 9-12 | 31-39 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 18-23 | 21-27 | 20-26 | 16-20 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 20-26 | 25-32 | 24-31 | 25-32 | 30-39 | 25-32 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%)  | 5-7 | 6-8 | 7-9 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| Восстановительные мероприятия (%) | \_ | 6-7 | 7-10 | 13-17 | 13-16 | 8-10 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | \_ | 0,5-1 | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях (%) | 0,5-1 | 1-2 | 3-5 | 3-6 | 5-6 | 5-7 |

**1.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

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

**1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Основные задачи медицинских требований:

- определение состояния здоровья занимающихся и возможности допуска к занятиям спортивной борьбой;

- санитарный контроль за состоянием мест занятий;

- профилактика травматизма и перетренированности при занятиях физическими упражнениями;

- посттравматическое восстановление здоровья и спортивной работоспособности.

 В целях решения этих задач в программу следует включить следующие мероприятия:

- систематические медицинские обследования состояния здоровья и физического развития, занимающихся спортивной борьбой;

- обеспечение постоянного санитарно-гигиенического надзора за состоянием мест занятий спортивной борьбой;

- обеспечение повышения квалификации специалистов по спортивной медицине, гигиене физических упражнений, лечебной физической культуре и восстановительному массажу;

- проведение семинаров для тренеров о проблемах врачебного контроля, показаниях и противопоказаниях при занятиях спортивной борьбой;

- укрепление материально-технической базы кабинетов;

- обслуживание спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

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.

**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.

**Сенситивные периоды развития 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 | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**1.5. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год занятий | Минимальный возраст для зачисления | Максимальная наполняемость групп  | Максимальное кол-во тренировочных часов в неделю | Требования по физической, технической спортивной подготовке  |
| **Группы начальной подготовки** |
| 1-й | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2-3-й | \_ | 14 | 9 |
| **Тренировочные группы** |
| 1-й | \_ | 12 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП |
| 2-3-й | \_ | 10 | 18 |
| **Группы спортивного совершенствования** |
| 1-й | \_ | 8 | 24 | КМС.Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, спортивных результатов |
| 2-3-й |  | 6 | 28 |
| **Группы высшего спортивного мастерства** |
| Без ограничений | 16 | 4 | 32 | МС, МСМК |

**1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

**спортивная борьба**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | ЭтапССМ | ЭтапВСМ |
| 1 год | До двухлет | До двух лет  | Свыше двух лет |
|  Контрольные | \_ | \_ | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
|  Отборочные | \_ | \_ | 1 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| Основные | \_ | \_ | 1 | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Главные | \_ | \_ | \_ | 1 | 1 | 1 |
| Соревновательных схваток | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 | 40-44 | 40-48 |

**1.7. Структура годичного цикла**

 Тренировочный процесс каждого года делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, (в группах начальной подготовки первого года обучения деление на периоды не производится).

Каждый период имеет свои задачи.

**Подготовительный период** (август-октябрь). Задачи: укреп­ление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершен­ствование моральных и волевых качеств,  теоретическая подготовка.

**Соревновательный период** (ноябрь-май). Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высо­кого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях,  при­обретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревно­вательный период может состоять из 2-3 циклов подготовки. Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий

**Переходный период** (июнь-июль). Задачи: активный от­дых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности,

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер должен дать индивидуальное задание по общей и специаль­ной физической подготовке.

Планирование тренировочного процесса в году для спортсменов 1 разряда взрослых и выше может быть изменено в зависимости от сроков проведения основных крупных соревнова­ний и осуществляется по индивидуальному плану тренировки спортсмена.   При этом следует соблюдать необходимую продол­жительность различных периодов тренировки.

В отделении по спортивной борьбе СП «Спортивной школы», должны быть следующие учебные документы: программа, учеб­ные планы, годовые графики учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуаль­ные планы занимающихся старших разрядов.

Учет тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

Начиная с третьего года обучения в тренировочных группах в условиях Спортивной школы, 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.).

 **Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки**

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2 ч);

6-й день – спарринги  (2 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - спарринги (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая  подготовка (2 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

3-й день - спарринги (1ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 спарринга с восстановительными занятиями.

**Общие задачи тренировочного этапа:**

1.Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2.Совершенствование специальной физической подготовленности.

3.Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4.Овладение индивидуальными тактическими действиями.

 5.Индивидуализация подготовки.

6.Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

Весь период подготовки на тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

**Задачи начальной специализации** (1-2-й годы)

1.Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2.Обучение приемам борьбы («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3.Обучение тактическим действиям  и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

**Задачи углубленной специализации** (1-4-й годы)

1.Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2.Обучение приемам борьбы, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3.Обучение индивидуальным действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4.Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.

5.Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Направленность и номера недельных микроциклов первого года обучения в тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2,5 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч);

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

3-й день - спарринги (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - спарринги (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера   недельных микроциклов, для второго годя обучения в тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день: 1-е занятие (1,5 ч) - техническая   подготовка;2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - спарринги.

4-й день - отдых.

5-й день.  1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 спарринга подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день.   1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день.   1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день.   1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты; 2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;2-е занятие (1 ч) – спарринги. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день.   1-е занятие (1 ч) - совершенствование ловкости;2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (2 ч) - спарринги;2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка:2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка;2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.

5-и день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги - теоретическая

подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 спарринга и восстановительные занятия между ними.

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - спарринги.

3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка;2-е занятие (2 ч) - спарринги.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;2-е занятие (2 ч) – контрольные спарринги - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 спарринга и восстановительные занятия между ними.

**1.8. Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

**1.9. Обеспечение спортивной экипировкой**

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

**II. Методическая часть**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

-обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 2-5 мин;

-элементы акробатики - 6-10 мин;

-игры в касания - 4-7 мин;

-освоение захватов - 6-10 мин

-упражнения на мосту - 6-18 мин.

 Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом (табл. 1):

Продолжительность тренировочного занятия 135 мин может встречаться преимущественно на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

**Примерное распределение тренировочного времени на занятиях по борьбе при работе с юными борцами, начиная с 3-го года обучения (как исключение - со 2-го)**

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Тренировочное занятие | 45 мин | 90 мин | 135 мин |
| Стойка | 14-15 мин | 38-50 мин | 70-83 мин |
| Партер | 5-6 мин | 12-16 мин | 24-27 мин |

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является лишь ориентировочной наметкой и, по необходимости, может быть заменена тренером.

Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые 2 года), а также в переходном и в подготовительном периодах подготовки (тренировочных группах и группах спортивного совершенствования).

Начиная, с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и основного календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, занимающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. В связи с этим тренерам, организационным работникам следует постоянно помнить, что интенсификацию нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

**Формы организации и проведения тренировочных занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Школьная**  | **Внешкольная**  |
| ***Этап начальной подготовки*** |
|  Тренировочное занятие: Групповое.Индивидуальное.Тестирование.Промежуточное.Итоговое. | Участие в соревнованиях.Просмотр соревнований.Самостоятельное занятие.Участие в УТС в рамках спортивно-оздоровительных лагерей. Поход.Домашнее задание. |
| ***Тренировочный этап*** |
|  Тренировочное занятие.Групповое.Индивидуальное.Тестирование: промежуточное,итоговое. Реабилитационные и восстановительные мероприятия. Судейская и инструкторская практика. | Участие в соревнованиях.Просмотр соревнований.Самостоятельное занятие.Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход.Домашнее задание.Участие в спортивно-массовых мероприятиях. |
| ***Этап спортивного совершенствования*** |
| Тренировочное занятие.Групповое.Индивидуальное. Тестирование: промежуточное, итоговое.Реабилитационные и восстановительные мероприятия. Судейская и инструкторская практика. | Участие в соревнованиях.Просмотр соревнований.Самостоятельное занятие.Участие в спортивно-оздоровительных лагерях. Поход.Домашнее задание.Участие в спортивно-массовых мероприятиях. |

**Методы организации и проведения тренировочных занятий**

 К **словесным** методам относятся объяснение, лекция, рассказ, беседа, команды и распоряжения, указания.

 К **наглядным** – показ изучаемого движения, анализ его с помощью наглядных пособий, видеофильмов, просмотр соревнований.

 К **практическим** методам относится метод упражнений, предусматривающий многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных (без сопротивления партнера), в усложненных условиях (с сопротивлением партнера), изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

**Средства организации и проведения тренировочных занятий**

**Этап начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СПЕЦИАЛЬНЫЕ** | **СПЕЦИАЛЬНО-****ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ** | **ОБЩЕПОДГОТО-****ВИТЕЛЬНЫЕ** |
| ***Физические:***1. Упр. для развития скоростно-силовых качеств;2. Упр. для координации движений;3. Упр. на борцовском мосту;4. Упр. с партнером;5. Имитационные упражнения.***Технические:***1. Освоение элементов техники спортивной борьбы:

- в партере,- в стойке,- без сопротивления партнера,- с сопротивлением партнера,- овладение техникой захватов в стойке.  | 1. Упр. для укрепления мышц шеи;2. Упр. на борцовском мосту:- забегания,- перевороты,- уходы с моста. | 1. Гимнастические упр.2. Акробатические упр.3. Легкоатлетические упр.4. Подвижные игры (футбол, регби, баскетбол, кроссы).6. Лыжная подготовка.7. Плавание. |

**Тренировочный этап обучения**

| **СПЕЦИАЛЬНЫЕ** | **СПЕЦИАЛЬНО-****ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ** | **ОБЩЕПОДГОТО-****ВИТЕЛЬНЫЕ** |
| --- | --- | --- |
| ***Физические:***1. Упр. для развития быстроты, координации движений;2. Упр. для развития специальных физических качеств;3. Упр. для развития выносливости.***Технические:***1. Совершенствование техники и тактики спортивной борьбы:а) техника борьбы в стойке:-захваты,-переводы в партер,- сбивание в партер,- броски (наклоном, поворотом, подворотом, прогибом).б) техника борьбы в партере:- перевороты скручиванием,- перевороты забеганием,- перевороты перекатом,- перевороты разгибанием2. Тренировочные схватки. | 1. Упр. для укрепления мышц шеи;2. Упр. на борцовском мосту:- забегания,- перевороты,- уходы с моста.3. Упр. с партнером на борцовском мосту.- удержания, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста. | 1. ОРУ без предметов;2. ОРУ с предметами;3. ОРУ с партером4. Гимнастические упр.5. Акробатические упр.6. Легкоатлетические упр.7. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол) 8. Лыжная подготовка.9. Плавание. |

**2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

1.При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой занимающихся.

2.Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному администрацией.

3.Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование. Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у занимающихся.

4.Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

5.Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

6.Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

7.К занятиям в зале борьбы допускаются лица, занимающиеся по программам дополнительного образования.

8.Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера занимающиеся в зал борьбы не допускаются.

9.Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

10.При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар.

11.При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра-ковра к краю.

12.При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов не выставлять руки.

13.Занимающиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера (инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

14.Учебная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

15.Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

16.Свободным, от выполнения спортивных упражнений занимающимся запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

17.Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

18.После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

19.После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера.

20.Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

**2.3. Тренировочный план**

на 52 недели тренировочных занятий

по спортивной борьбе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий |  | Этапы подготовки |
| начальная подготовка |  | тренировочные группы | ССМ | ВСМ |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1-3 | б/о |
| 1. | Теоретическая подготовка | 9 | 16 | 16 | 22 | 22 | 30 | 33 | 58 | 49 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 | 176 | 176 | 170 | 170 | 139 | 163 | 177 | 566 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 44 | 80 | 80 | 140 | 140 | 175 | 196 | 334 | 300 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 84 | 127 | 127 | 182 | 182 | 204 | 237 | 495 | 416 |
| 5. | Психологическая подготовка | 8 | 16 | 16 | 22 | 22 | 30 | 33 | 58 | 49 |
| 6. | Участие в соревнованиях | 3 | 9 | 9 | 25 | 25 | 25 | 33 | 87 | 83 |
| 7. | Восстановительные мероприятия | - | 28 | 28 | 43 | 43 | 95 | 105 | 203 | 134 |
| 8. | Инструкторская практика | - | 4 | 4 | 6 | 6 | 16 | 16 | 29 | 33 |
| 9. | Приёмные и переводные испытания | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 15 | 34 |
| Итого часов:  | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 1040 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Объём **максимальной тренировочной** нагрузки (ч/нед.) | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 20 | 20 | 28  | 32 |

**2.4. Планирование и контроль за реализацией программ подготовки**

**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 два блока:

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

-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 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 и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. 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 оптимальные соотношения для различных видов физического воспитания между отдельными сторонами подготовки на относительно длительный период занятий (годичный цикл тренировки, тренировочный 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 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, анаэробно-алактатные 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, сложнокоординированных 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 тренировочный 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 тренировочного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование тренировочного 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, 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.) и 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.).

**2.5. Организация и проведение психологического контроля**

 Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает:

- Формирование личности;

- Межличностные отношения;

- Спортивный интеллект;

- Психологические функции;

- Психомоторные качества.

Основные задачи:

- Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- Формирование установки на тренировочную деятельность.

**Главные методами психологической подготовки:** беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т. д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на **общую** и **специальную.**

**Общая психологическая подготовка** направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение  приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.).

**Специальная психологическая подготовка** направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы. (А. Ц. Пуни).

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю (примерно за месяц до соревнования) и непосредственную перед выступлением и в течение соревнований.

**Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:**

* получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
* получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
* определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
* разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;
* стимуляции правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;
* организация преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у юного спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления;
* создание в процессе подготовки условий и использования приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает:

* психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;
* психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно - психологического восстановления;
* психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

**Психологическая настройка перед каждым выступлением** должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

**Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями -** анализ прошедших выступлений, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности, организации условий для нервно  психологического восстановления (уменьшение психологического утомления, снижения напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушения и т. п.).

**Психологическое воздействие в ходе одного выступления** предусматривает короткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение психологической напряженности, психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений - нормализация психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах.

РЕГУЛЯЦИЯ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГОВОЗБУЖДЕНИЯ ЮНОГО СПОРТСТМЕНА

В процессе занятий с юными спортсменами важно учитывать особенности их эмоционального состояния. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам - страстному, резкому, бурному выражению переживаемых чувств. Регулирование эмоционального возбуждения юных спортсменов осуществляется как в процессе тренировки, так и перед выступлением в соревновании с помощью разных методов воздействия.

К числу приемов, способствующих достижению оптимального возбуждения, относятся в первую очередь словесные воздействия (разъяснения, убеждения, одобрение, похвала и др.). С их помощью снижается эмоциональная напряженность, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности перед соревнованиями.

Воздействие, словом рекомендуется проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, это воздействие не дает положительного эффекта, а иногда приносит вред.

Приемы самовоздействия, которыми овладел юный спортсмен в процессе круглогодичной подготовки, имеют, пожалуй, наибольшее значение в соревновательной обстановке. К ним относятся: переключение мыслей и внимания на формы и явления, вызывающие положительную реакцию (на спортивную технику, процесс спортивного совершенствования), самоубеждение, самоприказы типа « успокойся», «не волнуйся», «возьми себя в руки» и т. п. Весьма эффективными являются и другие приемы снижения уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержка дыхания; чередование напряжения и расслабления групп мышц (лежа, сидя); контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявления и «приведение» их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание и др.). Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящим выступлением, настройка на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т. д. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и впущенный сон - отдых.

 Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявлением силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

**2.6. Программный материал для практических занятий**

**Теоретическая подготовка**

**1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**2. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА:**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА:**

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

**4. РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВОЙ БОРЬБЫ:**

История спортивной борьбы.

**5. ВЫДАЮЩИЕСЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ** **В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ:**

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

**6. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

**7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка.

**8. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

**9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

**10. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

**Практический материал**

**Общая физическая подготовка (для всех групп).**

**Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.

**Общеразвивающие упражнения.**

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев  в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

**Упражнения с предметами.**

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем,   удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяса из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

**Подвижные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.

**Упражнения из других видов спорта.**

Гимнастика: упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

**Беговые упражнения.**

Бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

**Акробатика.**

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения, лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

**Спортивные игры.**

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении  шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку  с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по  обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

**Силовые упражнения.**

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

**Специальная физическая подготовка**

**Простейшие виды борьбы.**

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

**Упражнения для укрепления борцовского моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

**Имитационные упражнения.**

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

**Игра регби.**

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Техника борьбы в партере**

**ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ**

**1.Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку**

ЗАЩИТА:

а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

 б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

  **2.  Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри**

 ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

**3.Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)**

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

КОНТРПРИЕМ:

а) поднять плечи, голову и  разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

 б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги  забрать балл.

  **4.  Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)**

ЗАЩИТА:

а) освободить руки из захвата.

КОНТРПРИЕМ:

прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

**ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.**

**1. Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка)**

ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.

**Техника борьбы в стойке**

**ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

ЗАЩИТА:

а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

КОНТРПРИЕМ:

 Опережая соперника захватить ноги.

1. **Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра**

  ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ:

задняя подножка.

**СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри**

ЗАЩИТА: отбросить ноги.

**БРОСКИ ПОДВОРОТОМ**

**Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием**

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.

**ПРОХОДЫ В НОГИ.**

**1.Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече**

ЗАЩИТА: отставить ногу.

**2.** **Проход в две ноги**

ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

**КОМБИНАЦИИ**

**1.Переворот скручиванием захватом рук с боку**

 ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор -

а) переворот скручиванием захватом рук и  ближней ноги;

б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри;

в)  переворот назад.

**2.Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища**

ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную   руку – проход в ближнюю ногу.

**3.Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)**

ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

**4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)**

ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

**ТАКТИКА БОРЬБЫ**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочных схваток.

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

**ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ**

**1.Переворот скручиванием захватом  рук сбоку и ближнего бедра.**

ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.

**2.  Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).**

ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать  захватить руку.

КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

**БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).**

**1.Бросок поворотом захватом руки и ноги.**

ЗАЩИТА:

а) распрямляясь вытащить руку из захвата;

б) отбросить ноги.

КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.

.

**ПРОХОДЫ В НОГИ.**

**1.Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

ЗАЩИТА:

а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите  «а».

КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

**2.Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.**

ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

**3.Проход в две ноги.**

ЗАЩИТА:  отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

**КОМБИНАЦИИ**

1.Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2.Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

3.Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра  - ЗАЩИТА: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4.Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер -  выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

**ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

**ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

 **ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

**ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ**

**1.Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.**

**2.Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней**

ЗАЩИТА:

а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;

б) сесть  и захватить ближнюю ногу атакующего.

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ**

**1.Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.**

ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью.

КОНТРПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

**ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ**

**1.Накат захватом руки и туловища.**

ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

**ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ**

**1.Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).**

ЗАЩИТА:

а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ**

**1.Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

**СВАЛИВАНИЯ**

**1.Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

**2.Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками  и переводом зайти за спину и сбить в партер.

**БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница)**

**1.Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.**

ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

**БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ**

**1.Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.**

ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

**БРОСКИ ПОДВОРОТОМ**

**1.Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).**

ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

**ПРОХОДЫ В НОГИ**

**1.  Высокий проход в ногу вразрез.**

ЗАЩИТА:

а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

КОНТРПРИЕМ:

а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

ЗАЩИТА:

б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ**

**1.Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.**

а)  Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

б)  Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

**2.  Высокий проход в ногу голова внутрь.**

ЗАЩИТА:

а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:

б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ**

а)  Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

б)  Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

в)  Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

г)  Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

**1.  Низкий на колено проход в ногу  вразрез.**

ЗАЩИТА:

а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

КОНТРПРИЕМ:

а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

**2.  Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.**

ЗАЩИТА:

а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

КОНТРПРИЕМ:

 а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

б) накатить и забрать балл.

**КОМБИНАЦИИ**

1.Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи –

ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2.Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи –

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер -  осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

3.Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

4.Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) –

ЗАЩИТА: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой -  накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.

5.Накат захватом руки и туловища –

ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».

6.Переворот перекатом захватом дальнего бедра –

ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

7.Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) –

ЗАЩИТА:  лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

8.Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) –

ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

**ТАКТИКА**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**1.Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки из-под плеча (рычаг)**

ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.

КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

**НАКАТ**

**1.Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.**

ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

**ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ**

**1.    Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка)**

ЗАЩИТА: не дать захватить руку.

**2.Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

**БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ**

**Накручивание за предплечье**

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

**ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР**

**1.Перевод в партер закручиванием кисти.**

**2.Перевод в партер за выпрямленную руку.**

**СВАЛИВАНИЯ**

**Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.**

ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

КОНТРПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

**КОМБИНАЦИИ**

1.Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) –

ЗАЩИТА:  захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться -  одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

2.Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3.Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка –

ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4.Низкий на колено проход в ногу  вразрез –

ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5.Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь –

ЗАЩИТА: развернуть           таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две    ноги и перевести в партер.

6.Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) –

ЗАЩИТА:  захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться -  одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

7.Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи -

ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер -  осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

8.Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро – сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.

9.Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

10.Переворот перекатом захватом дальнего бедра –

ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

**ТАКТИКА**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

**ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ**

**Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.**

ЗАЩИТА: выпрямить руки.

**НАКАТ.**

**Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри**

ЗАЩИТА: не дать отключить руки.

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ**

**Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.**

ЗАЩИТА: подняться на колени, вытащить руку из захвата.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.**

1.Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).

2.Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)

3.Скручивание нырком под руку захватом бедра.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

**БРОСКИ НАКЛОНОМ**

**1.   Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра**

ЗАЩИТА:  захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

КОНТРПРИЕМ:

а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

КОНТРПРИЕМ:

 б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

**ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ» ( захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).**

1.   Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.

2.Бросок подворотом вправо, влево.

3.Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри

**ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.**

1.Бросок вращением «накручивание».

2.Бросок подворотом вправо, влево.

3.Проход в одноименную ногу изнутри.

4.Бросок подворотом через плечо (кочерга).

5.Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.

6.Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

7.Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

**ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.**

1.Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

2.Проход в ногу нырком.

3.Сбивание разноимённой рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

**КОМБИНАЦИИ**

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи – отставить ногу, рукой упереться в бедро – сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи  и дальней ноги.

5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее,  двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок  - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.

6. Накручивание за предплечье –

ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.

7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка -

ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь -

ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку

9. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка -

ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть –

а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл;

б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

10. Низкий на колено проход в ногу  вразрез –

ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге –

а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх;

б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

11. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь –

ЗАЩИТА: развернуть           таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две    ноги и перевести в партер.

**ТАКТИКА**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях

**ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**ЧЕТВЁРТОГО ГОДА** **ОБУЧЕНИЯ**

Совершенствование ранее изученных,  освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовки.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ**

**ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК ЛЕЖИТ, РУКА РЫЧАГОМ ИЗНУТРИ ЗАБРАНА ЗА КИСТЬ:**

1.Переворот скручиванием захватом руки и головы, зажимая  голову бедрами.

2.Переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.

3.Соперник выпрямляет руку – захват руки под локоть и переворот скручиванием рычагом на шею.

.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ  ЗА РУКУ НА ШЕЕ СПЕРЕДИ СНИЗУ.**

1.Выход наверх.

2.Переворот скручиванием захватом руки на шее, другой рукой под плечо (локотки).

3.Переворот скручиванием захватом руки на шее и бедра изнутри.

**ПРИЕМЫ СНИЗУ.**

1.Высед.

2.Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броуле).

3.Сбивание под себя захватом руки под плечо.

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ ЗАКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ ЗАХВАТОМ РУКИ И ТУЛОВИЩА.**

ЗАЩИТА:  двигаясь по ходу выдернуть руку из захвата, развернуться грудью к сопернику.

1.Проход в ногу;

2.Бросок через плечо (кочерга);

3.Обратный бросок через плечо (обратная кочерга);

4.Сбивание зацепом одноимённой (разноимённой) ноги.

5.Выпрямить руку, затем бросок прогибом.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ**

1.  Захваченную кисть соперника опустить на бедро:

* перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;
* перевод головой в локоть сзади захватом дальней ноги снаружи;
* перевод нырком

2.  Перевод головой в локоть сзади захватом ближней ноги.

3.  Сваливание сбиванием захваченной рукой в одноименное бедро.

4.  Бросок вращением «вертушка».

5.  Сваливание зацепом разноименной ногой снаружи.

6.  Сваливание зацепом одноименной ноги изнутри.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СНИЗУ ЗА ПЛЕЧО**

1. Сваливание сбиванием в плечо, захватом дальней ноги.

2. Проход в ногу нырком под свою руку.

3. Захват головы сверху.

4. Проход в одноименную ногу изнутри, переводом плеча снизу.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ**

1.Перевод рывком одноименной руки и туловища, зацепом разноименной ногой снаружи.

2.Бросок подворотом через плечо «кочерга».

3.Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.

4.Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.

5.Бросок подворотом через плечо «кочерга» в обратную сторону.

6.Сбивание в плечо.

7.Сбивание рукой за дальнюю ногу.

**ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ СНИЗУ ЗА ЛОКТИ**

1. Сковывание: локти внутрь, на себя.

2. Проход в ногу нырком.

3. Бросок вращением «накручивание»

4. Перевод руки в положение  «рука сбоку».

**ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ**

1.Швунги.

2.Перевод рывком, закручиванием кисти, захватом руки и туловища.

3.Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.

4.Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи.

5.Бросок наклоном нырком под руку, захватом шеи и ближнего бедра (огнетушитель).

6.Проход в ногу вразрез.

7.Проход в разноименную ногу зашагиванием, нырком под руку.

8.Бросок через плечо.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**

КОНТРПРИЕМЫ:

1.Переворот перекатом захватом дальнего бедра.

2.Сбивание зацепом за разноименную ногу рукой и ногой.

3.Перевод в партер, растягивая соперника.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**  **(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ)**

1.Посадка.

2.Перехват за две ноги, бросок наклоном.

3.Посадка, вытащить ногу вверх, сбивание захватом шеи и ноги.

**ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ**

ЗАЩИТА:

1.Захватить ближнее плечо, другой рукой кисть или локоть, потянуть их вверх, а ногу вниз, освободиться от захвата

2.Свое плечо просунуть под подбородок соперника и выпрямляясь разорвать захват.

**ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ, ГОЛОВА ВНУТРЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ)**

1.Посадка.

2.Посадка, ногу вытащить вверх, сбить в партер.

3.Сваливание сбиванием рукой захватом одноименной ноги изнутри.

**ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ)**

1.Поднять на плечо и сбрасывая выход наверх.

2.Перехватиться за две ноги и скручиванием забрать балл.

3.Встать в стойку, посадки.

4.Зашагивая разноименной ногой за ближнюю ногу, сбросить соперника и забрать балл.

**ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ)**

1.Головой упереться в грудь, встать и сделать посадку.

2.Сваливание сбиванием одноименной рукой сзади изнутри.

**ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.**

КОНТРПРИЕМЫ:

1.Бросок обхватом.

2.Накатом растянуть соперника и забрать балл.

3.Переворот перекатом захватом стопы и шеи.

4.Отжать голову, разноименной ногой зашагнуть за ближнюю ногу, забрать балл.

**ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.**

1.Скручивание захватом дальней ноги.

2.Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

3.Скручивание захватом двух ног за бёдра.

**КОМБИНАЦИИ**

1.Высокий проход в ногу вразрез, посадка –

ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

а) подшагнуть, вытащить соперника на плечо, провести бросок наклоном;

б) захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.

2.Перевод рывком, закручиванием кисти захватом   руки и туловища -

ЗАЩИТА:  упереться рукой в грудь -  проход в ближнюю ногу.

3.   Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу) -

а) ЗАЩИТА: ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и туловища снизу;

б) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через                       соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат;

в) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги        - ближней ногой выседом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное     положение

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях. Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитам контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.

**ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение  изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 3 – 6 соревнованиях.

**Организационно - методические указания**

Тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

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

Вопросы  по первым трем темам желательно осветить врачом.

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

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

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

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

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

Летом занятия по спортивной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого тренировочного года проводится повторение ранее изученных приемов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.7. Медико - педагогический контроль**

Контроль за состоянием здоровьяосуществляется фельдшером МБУ СП «Спортивной школы № 2».

Занимающиеся тренировочных групп свыше 2 лет проходят углубленное медицинское обследование 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного (осень) периода специалистами физкультурно-спортивного диспансера.

 Медико-педагогический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями. При занятии спортивной борьбой год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном годовом циклах), но и в свободное время.

 Широкий спектр воздействия на организм оказывают медико-биологические средства: поливитаминные комплексы, различные виды массажа (ручной, точечный, вибрационный), контрастные ванны, сауна и баня. Из психологических методов восстановления на тренировочном этапе положительное влияние на эффективность восстановления оказывают разнообразие досуга, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

 Медико - педагогический контроль осуществляется тренером совместно с фельдшером спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,

- рациональное питание,

-обеспечение своевременного медицинского обследования,

- рекомендации по режиму дня,

- включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и др. средств восстановления,

- поливитаминные комплексы,

- различные виды массажа.

 **2.8. Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в борьбе бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

-Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

-Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

-Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

-Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

-Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

-Применять упражнения на расслабление и массаж.

-Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

-Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

В спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

* 1. **План антидопинговых мероприятий.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

 Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

* 1. **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.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора.

В тренировочном процессе для юных борцов необходимо предусмотреть также:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар; - изучение особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;

 - освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявление замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

**2.11. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба**

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2- среднее влияние;

1-незначительное влияние.

**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.

**2.12. Критерии оценки образовательного процесса на этапах многолетней подготовки**

**Этап начальной подготовки:**

1. Стабильность состава занимающихся.

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

3. Уровень освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.

**Тренировочный этап:**

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.

2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной борьбе.

4. Освоение теоретического раздела программы.

**Этап спортивного совершенствования:**

1. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

2. Выполнение спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренным индивидуальным планом подготовки.

3. Динамика спортивно – технических показателей.

4. Результаты выступления на Всероссийских соревнованиях.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Раз Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) |
| Бег 6 м (не более 9,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 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-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) |
|  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз) |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 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 | П Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической  стенке (не менее 2 раз) |
|  Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 5 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
|  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) |
|  Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег на 60 м (не более 9,4 с) |
| Бег 100 м (не более 14,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 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 х 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-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) |
| Тройной прыжок с места (не менее 6 м) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
|  Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

# Нормативыобщей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

**Приемно-переводные нормативы**

Приемно-переводные нормативы для учащихся ГНП-2,3 года обучения по спортивной борьбе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения |  Весовые категории и оценка в баллах |
| 29-47 кг | 53-66 кг | Свыше 73кг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| 2 | Бег 60 м (с)  | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 3 | Челночный бег 3х10м с хода. (с) | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 |
| 4 | Бег 400 м (с) | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,23 | 1,21 | 1,19 | 1,17 | 1,15 |
| 5 | Бег 800 м (с) | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,10 | 3,05 | 3,00 | 2,55 | 2,50 | 3,20 | 3,15 | 3,10 | 3,05 | 3,00 |
| 6 | Бег 1500 м (с) | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,30 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 7,50 | 7,40 | 7,30 | 7,20 | 7,10 |
| 7 | Подтягивание на перекладине  | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 8 | Вис на согнутых (угол до 90) | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 2 | 8 | 16 | 24 | 32 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 10 | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 5,0 | 6,0 | 7,0 | 8,0 | 9,0 |
| 11 | Бросок набивного мяча (3м) вперед из-за головы | 3,5 | 4,0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 5,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 |
| 12 | Подъем туловища, лежа на спине | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 13 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимн.стенке | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Прыжки в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 |
| 15 | Прыжок в высоту с места (см) | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 16 | Тройной прыжок с места (м) | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 |
| 17 | Подтягивание на перекладине за 20 с  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 19 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 20 | Забегания на мосту:  5-влево,5-вправо (с) 10-влево,10-вправо (с) 15-влево,15-вправо (с) | 20,0 48,0 | 19,046,0 | 18,044,0 | 17,042,0 | 16,040,0 | 20,054,0 | 19,052,0 | 18,050,0 | 17,048,0 | 16,046,0 | 27,054,0 | 26,052,0 | 25,050,0 | 24,048,0 | 23,046,0 |

Приемно-переводные нормативы для учащихся УТГ-1,2 года обучения по спортивной борьбе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения |  Весовые категории и оценка в баллах |
|  29-47 кг | 53-66 кг | Свыше 73кг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| 2 | Бег 60 м (с)  | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 3 | Челночный бег 3х10м с хода. (с) | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 7,2 | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,8 | 7,2 |
| 4 | Бег 400 м (с) | 0,76 | 0,74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 | 0,76 | 0,74 | 0,72 | 0,70 | 0,68 | 0,81 | 0,79 | 0,77 | 0,75 | 0,73 |
| 5 | Бег 800 м (с) | 1,74 | 1,70 | 1,66 | 1,62 | 1,58 | 1,76 | 1,72 | 1,68 | 1,64 | 1,60 | 1,84 | 1,80 | 1,76 | 1,72 | 1,68 |
| 6 | Бег 1500 м (с) | 4,30 | 4,20 | 4,10 | 4,60 | 4,90 | 4,35 | 4,25 | 4,15 | 4,05 | 3,95 | 4,55 | 4,45 | 4,35 | 4,25 | 4,15 |
| 7 | Подтягивание на перекладине  | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 8 | Сгибание рук в упоре на брусьях  | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 26 | 28 | 32 | 36 | 40 | 16 | 20 | 24 | 23 | 32 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |
| 10 | Бросок набивного мяча (3кг) назад  | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 |
| 11 | Бросок набивного мяча (3м) вперед из-за головы | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 7,2 | 7,4 | 7,6 | 7,8 | 8,0 | 7,4 | 7,8 | 8,2 | 8,6 | 9,0 |
| 12 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимн.стенке | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | Прыжки в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| 14 | Прыжок в высоту с места (см) | 44 | 46 | 48 | 52 | 50 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| 15 | Тройной прыжок с места (м) | 5,0 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 5,2 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 16 | Подтягивание на перекладине за 20 с  | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | 10 | 14 | 18 | 22 | 26 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 |
| 18 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 19 | Забегания на мосту: 5-влево,5-вправо(с) 10-влево,10-вправо(с) 15-влево,15-вправо(с) | 18,046,0 | 17,544,0 | 17,042,0 | 16,540,0 | 16,038,0 | 18,048,0 | 17,546,0 | 17,044,0 | 16,542,0 | 16,040,0 | 18,550,0 | 18,048,0 | 17,546,0 | 17,044,0 | 16,542,0 |
| 20 | 5-краткое выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение  | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 | 13,8 | 13,3 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 14,2 | 13,7 | 13,2 | 12,7 | 12,2 |
| 21 | Перевороты на мосту: 10 раз (с) | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 32,0 | 30,0 | 28,0 | 26,0 | 24,0 | 38,0 | 36,0 | 34,0 | 32,0 | 30,0 |

Приемно-переводные нормативы для учащихся УТГ-3,4 года обучения по спортивной борьбе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения и единицы измерения |  Весовые категории и оценка в баллах |
| 29-47 кг | 53-66 кг | Свыше 73кг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2 | Бег 60 м (с)  | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 9,7 |
|  | Бег 100 м (с) | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 14,8 | 14,4 | 14,0 | 13,6 | 13,2 | 15,4 | 15,0 | 14,6 | 14,2 | 13,8 |
| 3 | Челночный бег 3х10м с хода. (с) | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 7,4 | 7,3 | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
| 4 | Бег 400 м (мин, с) | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,14 | 1,12 | 1,10 | 1,08 | 1,06 | 1,18 | 1,16 | 1,14 | 1,12 | 1,10 |
| 5 | Бег 800 м (мин, с) | 2,50 | 2,46 | 2,42 | 2,38 | 2,34 | 2,52 | 2,48 | 2,44 | 2,40 | 2,36 | 3,00 | 2,56 | 2,52 | 2,48 | 2,44 |
| 6 | Бег 1500 м (мин, с) | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 6,10 | 7,00 | 6,50 | 6,40 | 6,30 | 6,20 | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,50 | 6,40 |
|  | Бег 2000 м (мин, с) | 9,55 | 9,45 | 9,35 | 9,25 | 9,15 | 10,0 | 9,50 | 9,40 | 9,30 | 9,20 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,50 | 9,40 |
| 7 | Подтягивание на перекладине  | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 9 | Сгибание рук в упоре на брусьях | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 11 | Бросок набивного мяча (3кг) назад | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| 12 | Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 | 6,0 | 7,8 | 7,7 | 8,1 | 8,5 | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 9,8 |
| 13 | Подъем ног до хвата руками в висе на гимн.стенке | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 814 | Прыжки в длину с места (см) | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 15 | Прыжок в высоту с места (см) | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 |
| 16 | Тройной прыжок с места (м) | 5,5 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 5,6 | 5,8 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 5,9 | 6,1 | 6,3 | 6,3 |
| 17 | Подтягивание на перекладине за 20 с  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с  | 15 | 18 | 21 | 24 | 24 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
| 19 | Подъем туловища, лежа на спине за 20 с  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 20 | Забегания на мосту: 5-влево,5-вправо(с) 10-влево,10-вправо(с) 15-влево,15-вправо(с) | 17,544,0 | 17,042,0 | 16,540,0 | 16,038,0 | 15,536,0 | 17,547,0 | 17,045,0 | 16,543,0 | 16,041,0 | 15,539,0 | 18,049,0 | 17,547,0 | 17,045,0 | 16,543,0 | 16,041,0 |
|  | 5-краткое выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение  | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 13,5 | 13,0 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
|  | Перевороты на мосту: 10 раз (с)15 раз (с) | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 21,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 | 31,0 | 29,0 | 27,0 | 25,0 | 23,0 |

**III. Список литературы**

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПГУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А.Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилоян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.
15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.